Codicil

LA

TESTAMENTUL MEU

PENTRU

SĂNĂTOȘI și BOLNAVI

DE

Preotul SEBASTIAN KNEIPP

Tradusă de **G. ADOLF**

BUCUREȘCI

—

EDITURA LIBR. IGN. HERTZ

CAPITOLUL I

UN CUVÎNT CĂTRE BOLNAVI

Iată în stîrşit gata şi partea a doua a „Testamentului“ meŭ.

Volumul acesta se leagă de cel d'întîiŭ, în tocmaĭ cum un vagon se ţine de locomotiva sa. Această parte se ocupă despre boale, pe carĭ le descrie într'un mod aşa de simplu, în cât trebue să fie înţelese de toată lumea fără nicĭ-o greutate.

„A fi bolnav“ poate să înţeagă numaĭ acela care şĭ-a pierdut sănătatea şi care a fost într'o stare aşa de nenorocită un timp maĭ îndelungat. In aşa stare, fie-ce bolnav se simte fericit să primească mângăiere şi ajutor, orĭ de la cine ar fi. In tot casul, bolnaviĭ sunt datorĭ să aibă toată încrederea

în acela care este stăpînul soarteĭ oamenilor, al sănătăţeĭ şi al boaleĭ lor, precum şi al mijloacelor prin carĭ se poate redobîndi sănătatea perdută. Cu cât am a face maĭ mult cu bolnaviĭ, cu atâta văd maĭ lămurit că Dumneḑeŭ, creatorul tuturor lucrurilor, a hotărît ca *apa* să fie jumătate din toate remediile de pe pămînt, iar *ierburile* cealaltă jumătate. Apa, întrebuinţată după chipurĭ anumite, este leacul cel maĭ nevinovat, iar ierburile alese anume, posedă de asemenea proprietatea de a fi nisce leacurĭ de mare folos, după cum m'am convins pe deplin prin succesele nenumărate ce am văzut. Altmintrelea, de ce-ar alerga lumea la popa cel bătrân, când breasla medicilor numără atîţia oamenĭ excelenţĭ, când ştiinţa în prepararea remediilor a făcut progrese, dacă nu din causă că mulţĭ bolnavĭ, părăsiţĭ de medicĭ, 'şĭ-aŭ recăştigat sănătatea tratându-se numaĭ cu apă. Iată pentru ce toţĭ bolnaviĭ trebue să se hotărască cu cea maĭ mare încredere, de a se folosi în modul cel maĭ simplu de apă şi de ierburĭ. Bolnavul să nu uite că maĭ uşor se învinge o boală, când se ia în pripă, pe când o suferinţă veche şi adânc încuibată cere un timp maĭ îndelungat, pentru a fi lecuită şi a dis-

pare. Câtă lume n'a venit la mine, povestindu-mĭ că sufere deja de 20 saŭ de 25 de anĭ! Cu toţiĭ însă se arătaŭ dispuşĭ să aibă răbdare, dacă întrezăreaŭ numaĭ o speranţă de îndreptare, chiar şi dacă n'ar maĭ fi fost în stare să se vindece pe deplin. Dar câţĭ n'aŭ venit, carĭ s'aŭ restabilit pe deplin! De pildă, un grînar din vecinătate, a căutat în zadar, timp de 16 anĭ, în lung şi în lat, un leac pentru suferinţele sale; şi aşa de bine l'aŭ restabilit apa şi ierburile, în cât azĭ se poate socoti drept unul dintre oameniĭ ceĭ maĭ sănătoşĭ. Decĭ, scumpiĭ meĭ bolnavĭ, aveţĭ răbdare şi nu socotiţĭ boalele ca un mijloc de chinuire, ci ca un mijloc pentru obţinerea fericireĭ vecînice! Ca duhovnic, am mulţămit de multe orĭ Domnuluĭ că a creat boalele, carĭ, încercînd pe om, îl abat din calea greşealelor.

Câţĭ oameniĭ, siliţĭ să zacă bolnavĭ timp îndelungat, nu şĭ-aŭ recunoscut traiul lor greşit şi nu s'aŭ convins că toată goana după bunurile pămînteştĭ nu este alt-ceva de cât o deşertăciune, dacă nu ne preocupăm de un ţel maĭ înalt.

Foarte adesea, zăcerea un timp maĭ îndelungat a produs o transformare complectă a omuluĭ, şi un mare număr de suflete a-

dresează mulţămirĭ Creatoruluĭ, că prin boală 'ĭ-a făcut să-şĭ cunoască menirea lor vremelnică.

Orĭ-ce bolnav trebue deci să se întrebe: „Cine oare m'a încercat prin boala de care sufer? Care este gândul aceluia ce ocărmueşte toate?“ Rĕspunsul de sigur că nu 'ĭ va lipsi: suferinţele şi durerile îĭ vor părea ca o doctorie amară, neplăcută la bĕut, dar care totuşĭ aduce sănătatea.

Pentru ca apa şi ierburile să fie într'adevăr nişce leacurĭ de seamă, bolnavul are nevoe *să fie îngrijit în mod inteligent.* Maĭ întîiŭ trebue să se procure atât bolnavilor, cît şi oamenilor sănătoşĭ, *aer proaspĕt şi curat.* N'ar trebui să existe vr'o cameră de bolnav, în care să nu pĕtrundă neîncetat, măcar printr'o deschizĕtură cât de mică, aer curat şi proaspĕt, maĭ cu seamă atuncĭ când bolnavul are duhorĭ neplătute, carĭ aduc vătămare chiar celor sănătoşĭ. O altă grijă trebue să fie *curăţenia exemplară.* Să nu se uite că din orĭ-ce obiect iese o duhoare asemenea uneĭ resuflărĭ uşoare. Tot aşa iese de la un bolnav, şi din patul sĕŭ, o duhoare ce este inspirată de îngrijitorul orĭ de îngrijitoarea luĭ. Curăţenia priveşte rufăria corpuluĭ, rufăria patuluĭ şi toate lu-

crurile ce se găsesc în camera bolnavului.

Ar trebui ca îngrijitorii saŭ îngrijitoarele să fie dintr'aceia, carĭ aŭ suferit eĭ înşişĭ vre-odată, aşa ca să aibă compătimire de bolnav, orĭ dintr'aceia carĭ, prin educaţiune şi religiune, aŭ învĕţat chipul cum trebue să umble cu bolnavii.

Există un obiceiŭ foarte rĕŭ, dar foarte respândit, după care bolnavii sunt plictisiţi în mod supărător de visitele rudelor, vecinilor şi prietenilor.

In timpul acestor visite se flecăreşte despre toate: de chestiuni de familie, de lume şi de politică, în cât, la sfîrşitul taifasului, bolnavul este pe jumătate mort de oboseală iar starea sa înrĕutăţită de-a-binele. Bolnavul n'are nevoe, pe lîngă medicul sĕŭ, de cât de preot şi de un îngrijitor liniştit şi răbdător; încolo să nu fie supărat de cât foarte puţin, orĭ de loc.

CAPITOLUL II

ODINIOARA ŞI ACUM

In viaţa omenească se petrece o schimbare continuă; dacă am examina orĭ-ce fel de afacere saŭ de ocupaţiune, nu vom vedea de cât schimbare şi iar schimbare. Odinioară miĭ de oamenĭ îşĭ câştigaŭ pâinea de toate zilele lucrând la răsboaiele de ţesut. Acum eea maĭ mare parte din pânzeturĭ se face în fabricĭ. Câte nu se lucraŭ odinioară în micile ateliere de lăcătuşerie? Azĭ nicĭ unuĭ lăcătuş nu-i se maĭ cere să facă vr'un lacăt, dar nicĭ nu maĭ e în stare să'l facă. El însuşĭ îl cumpără, cu mult maĭ eftin de cât l'ar costa să'l facă singur. Meşteşugariĭ de azĭ sunt bunĭ doară numaĭ să dreagă; lucrul noŭ îl fac fabricele.

O schimbare tot așa de însemnată, ca în industrie, se vede și în Medicină. Nu sunt cât vre-o 60 de ani de când așa ziși doftori de țară, vindecaŭ mai cu seamă cu ierburi, dar mai întrebuințând și multe curățenii și vomitive. Am cunoscut oameni cari la fie-care patru săptămîni trebuiaŭ să ia câte un leac, pentru a preîntîmpina ori a îndepărta vr'o durere de cap ori vr'o altă indispoziție. Pe atunci mai era la modă și *lăsarea de sânge*, și părerea generală era că derangiarea din organism și din sânge nu se putea îndepărta de cât prin lăsare de sânge. Prea puține eraŭ boalele la cari să nu se fi întrebuințat lăsarea de sânge. Când o femee căpăta cârcei la inimă, numai de cât i se lăsa sânge. Așa cunosc o călugăriță, căreia i s'a lăsat sânge de trei sute de ori! Își poate ori-cine închipui, cum s'a simțit după aceea! O altă modă mai era punerea de ventuze. Și leacul acesta se întrebuința de mai multe ori pe an. Așa puteai da peste sătenî pe spinarea cărora eraŭ puse 15-20 de pahare. Deci nu-e nici de cum de mirare, că se arătaŭ în urmă fel de fel de boale și că circulațiunea sângeluĭ nu se mai putea face în mod regulat.

Apoi lipitorile, cât sânge omenesc n'aŭ

supt oare? Nu trebue decĭ să ne maĭ mirăm că avem atîţia anemicĭ. Şi dacă poporul nu s'ar fi ţinut bine prin hrana, şi printr'un traiŭ simplu, ar fi fost încă şi maĭ rĕŭ de el!

Astăzĭ lumea s'a desbărat de aceste metoade; aceste mijloace se întrebuinţează doar numaĭ în casurĭ acute. E lucru sigur că legile natureĭ îngrijesc ca corpul să nu producă sânge maĭ mult de cât trebuie organismuluĭ; decĭ despre un prisos de sânge nicĭ nu poate fi vorbă. Regularea circulăreĭ sângeluĭ trebue decĭ să fie datoria principală, şi numaĭ apa e în stare să îndeplinească această datorie.

Pe când odinioară medicamentele se preparaŭ numaĭ din ierburĭ nevătămătoare, astă-zĭ acestea sunt lăsate cu totul la o parte; iar în locul lor aŭ venit alte preparate, din minerale, şi ceea-ce e şi maĭ rĕŭ, chiar multe otrăvurĭ. Dacă folosindu-ne de leacurile studiate şi descoperite de ştiinţă, azĭ stăm într'adevăr cu sănătatea maĭ bine de cât atuncĭ când întrebuinţam ierburile, n'avem de cât să aruncăm o privire în lumea bolnavilor din timpul nostru şi să întrebăm :maĭ bine pe oamenii bătrînĭ şi încercaţĭ! Ierburile date nouĕ de către bunul Dumnezeŭ aŭ fost în ceea maĭ mare parte respinse de ştiinţă. Mi

s'a întîmplat de câte-va orĭ, să vĕd medicĭ, carĭ nu cunoşteaŭ diferitele ierburĭ nicĭ măcar după nume, necum să le cunoască efectul. Câţĭ sunt printre dînşiĭ carĭ nu cunosc ce este códa caluluĭ! Un progres jalnic al medicineĭ de astăzĭ este întrebuinţarea deasă a otrăvurilor.

Nu'mĭ pot da seama, din ce punct de vedere ştiinţa medicală de astăzĭ aleargă aşa de repede după otravă, pentru aşa de multe boale! De obiceiŭ veţĭ auzi din partea medicilor că otrava, luată în porţiunĭ micĭ, este lecuitoare. Dacă aţĭ face o plimbar pe lângă diferitele paturĭ de suferinţă şi pe lângă restul societăţeĭ oamenilor, şi dacă vi s'ar presenta o serie de bolnavĭ, şi de tămăduiţĭ, carĭ aŭ fost trataţĭ cu otrăvurĭ, şi i-aţĭ cerceta, cam ce rĕspuns credeţĭ că aţĭ căpăta?

Iubite cititor! Suntem oamenĭ şi cu toţiĭ putem greşi! Cu cât studiăm maĭ mult, cu atît cunoaştem maĭ puţin măreaţa fire a luĭ Dumnezeŭ. Ceva desăvîrşit încă nu s'a putut plăsmui de vr'o mână omenească. Mintea omenească a făurit deja multe, în diferitele ramurĭ ale ştiinţeĭ. Ce de progrese marĭ nu s'aŭ făcut deja cu aburul! Ce de lucrurĭ marĭ nu s'aŭ făcut deja cu electricitatea, de

a căreĭ existenţă nicĭ nu se pomenea măcar? Ce de resultate măreţe n'aŭ dat chimia, precum şi fabricarea diferitelor preparate? Câte descoperirĭ şi invenţiunĭ nu s'aŭ făcut deja? Aproape fie-care profesiune îşĭ are noile sale invenţiunĭ, prin care munca a devenit cu mult maĭ uşoară. Medicina de asemenea are de arătat progrese marĭ şi s'a ridicat din treaptă în treaptă. Las la o parte dacă spre folosul orĭ paguba lumeĭ suferinde, ceva totuşĭ trebue să spun sincer: Toate aceste marĭ progrese dobîndite, aŭ făcut că ne-am depărtat prea mult de la traiul simplu şi firesc ce-l duceam odinioară.

Pentru a reveni din noŭ la otrăvurĭ, să întrebăm pe bolnavĭ, cam ce aŭ simţit după ce le-aŭ luat?

Cel dântîiŭ leac, la care recurge aproape fie-care medic, maĭ cu seamă când este vorba de boale cu friguri, este chinina. De ce nu se isprăveşte toată afacerea, făcênd câte-va spălăturĭ? Ce efect să aibă chinina? Cel mult o liniştire momentană. Cât aş dori ca toţĭ aceia, carĭ aŭ de aface cu bolnavĭ de friguri, să facă o singură dată încercare cu apa rece, după chipul descris în prima parte a *Testamentuluĭ meŭ*, pentru ca să se poată convinge de marele efect al apeĭ! Admit că

chinina aduce o liniştire momentană, după cum am zis mai sus, dar frigurile vor reapare numai de cât, şi cu multă tărie, şi vor produce nu arare-ori şi alte boale. Deci, dragi oameni buni, cari aveţi aface cu bolnavi, vĕ spun din nou cu deosebită stăruinţă: Scutiţi pe semenii voştrii de otrăvuri, şi voi, bolnavilor, opuneţi-vĕ, când sunteţi siliţi să luaţi asemeni leacuri. Un asemenea leac o fi fost lăudat grozav şi privit ca ceva neapărat trebuincios, dar mulţimea bolnavilor a dovedit că nu este aşa.

Natura sănătoasă, şi cu atât mai mult cea bolnavă, se vindecă cu mijloace simple şi naturale, iar nu cu otrăvuri şi cu mijloace artificiale.

Morfina şi Opiul sunt de asemenea două otrăvuri de cari Medicina de azi nu se mai poate lipsi. Dar sunt ele într'adevăr şi leacuri? Nu! Nimeni nu va putea să le numească leacuri reale, şi ca leacuri liniştitoare nu preţuiesc nimic. Intru cât-va injecţiile de morfină alină pentru scurt timp durerile, şi bolnavul resimte o oare-care uşurare; în schimb însă ele provoacă cele mai rele urmări.

Bolnavii să recunoască mai bine că, prin suferinţele lor, sunt destinaţi la ceva mai măreţ şi să nu se lase a fi ameţiţi prin mor-

fină, pentru a scăpa de dureri. Nu şeade frumos ca omul, fiinţă creată pentru scopurile cele mai măreţe, să lase a'i se răpi prin morfină mintea şi raţiunea, numai pentru a se sustrage încercării trimise de Dumnezeŭ! Un ast-fel de om stă lungit, să mi se ierte vorba, pare c'ar fi o vită. Il vezi par'că-i înţepenit, este lipsit de minte, raţiune şi voinţă; are aparenţa cnm că ar fi beat-turtă.

Când, după oare-care timp, îşi vine în fire, suferinţele îl copleşesc din noŭ, şi trebue să'i se facă o nouă injecţie. Apoi numai de cât îi trebuie şi o a treia, şi aşa mai departe, până ce bolnavul arde după dînsa, întocmai ca un însetat după o înghiţitură de apă. Aşa se naşte cu repeziciune un rĕŭ noŭ: morfinomania Am vĕzut prea adesea, cât de rele îi sunt urmările. Mai întotdeauna se găsesc la mine bolnavi de aceştia, a căror sănătate a fost sdruncinată cu totul prin aceste otrăvuri; sângele lor este cu totul înveninat, stomachul complect dărăpănat, mintea aşa de slăbită, în cît nu sunt de loc în stare să exercite vre-o meseric. Ajunşi în primejdie mare, ei vin la mine şi, bine înţeles, li se confiscă morfina imediat. Deci, iubiţii mei cititori, nu mai luaţi de acum înainte nici morfină, nici opiŭ, nici strichnină, ş. a., în-

tr'un cuvînt, nicĭ un fel de otravă, fie în porţie cât de mică! Lăsaţĭ otrava celor carĭ vor să se nimicească numaĭ de cât şi celor carĭ îşĭ închipuesc că ar putea să se îndrepteze prin acest mijloc. In loc de aceasta, duceţĭ maĭ bine un traiŭ simplu şi faceţĭ tot ceea ce se potriveşte cu un ast-fel de traiŭ! Atuncĭ nu se vor maĭ ivi atâtea rele, şi de veţĭ fi vre-o dată încercaţĭ de vr'o boală grea, înălţaţi-vă gândirea la acela care v'a trimis'o.

Oare în care gospodărie lipseşte azĭ cafeaua orĭ ceaiul? Odinioară de abia se ştia că există cafeaua, şi astă-zĭ, din păcate, ea este răspîndită în toate păturile societăţiĭ şi încă aşa de înrădăcinată, încât lumea crede că, fără cafea, nicĭ n'ar maĭ putea trăi. Mama, în oarba eĭ dragoste, nu ştie alt-ceva maĭ bun de făcut, de cât să dea fără preget îngeraşuluĭ eĭ cafea, ba chiar şi cicoare. Mama, bênd ea însăşĭ cafeaua cu plăcere, crede că n'are dreptul să fie aşa de rea, în cât să nu dea şi puiuluĭ eĭ. Dar cum arată mama? Cum arată toţĭ aceia carĭ sorb la cafele? Faţa palidă şi stinsă, nervositatea, gălbinarea, etc., --sunt însuşirile lor!

Şi pentru ce adică, m'ar întreba mulţĭ, cafeaua are urmărĭ aşa de primejdioase? Respunsul este: Cafeaua conţine şi ea, într'însa,

o otravă, şi anume *Cafeina*. Intorcêndu-vĕ privirea la vremea de acum 60 de anĭ, când felul de traiŭ era cum cere natura şi mintea, şi făcênd comparaţie cu felul de traiŭ de astăzĭ, nu ne vom maĭ mira de ce vedem chiar copiĭ atinşĭ de felurite boale, carĭ se înmulţesc din an în an şi carĭ fac pe oamenĭ să fie aşa de nenorociţĭ.

Acum 60 de anĭ aproape nicĭ-o gospodină nu ştia să pregătească cafeaua, şi astăzĭ prepararea cafeleĭ este aproape singura lor destoinicie. Din păcate, ştiŭ foarte bine că toate spusele mele sunt în zadar ; căcĭ, deşi fiecare vede rĕul cu ochiĭ luĭ, totuşĭ nu vrea să ducă alt-fel de traiŭ, căcĭ gustul i s'a stricat şi firea i s'a moleşit.

De vreţĭ să fiţĭ sănătoşĭ, de vreţĭ să fiţĭ fericiţĭ în timpul vieţeĭ voastre şi în cariera voastră, atuncĭ daţĭ ascultare vorbelor unuĭ bătrîn preot, căruia nu'-ĭ maĭ stă alt ce-va la inimă de cât binele întregeĭ omeniriĭ şi care n'are altă dorinţă maĭ arzătoare de cât să abată pe oamenĭ de la calea greşită şi să'ĭ poată readuce pe calea simplicităţiĭ. Există oare ceva maĭ frumos de cât plăcerea de a trăi în mod simplu? Ce fericiţĭ, ce mulţămiţĭ şi ce cumpătaţĭ eraŭ oameniĭ d'inaintea noastră! Şi acuma? Ḍoamne, în toate

vedem schimbări! Acum toţi aleargă numai după plăcerile vieţii; vieaţa nu este alt-ceva de cât o goană neînfrînată după pofte şi desfătări. Azi totul lasă de dorit! Cât de puternică era făina naturală, când tărîţele eraŭ întrebuinţate în mai fie-care bucătărie şi gospădărie! Azi nu se întrebuinţează de cât făina de lux. De sigur că mulţi din cititorii mei, multe gospodine şi mai cu seamă mulţi negustori de făină se vor gândi cu necaz: „Oare ce să fie, că bătrînul popă pune atâta preţ tocmai pe întrebuinţarea făineĭ?“ Cu drept cuvînt: Mâncaţi odată un aluat preparat cu făină ordinară şi naturală, şi după aceia unul gătit cu făină de lux, albă! Care din două va fi oare mai bună şi mai hrănitoare? De sigur că gâtlejurile cu pofte deosebite vor prefera pe cel din urmă; dar omul cu raţiune va întinde mâna numai după cel d'întîiŭ, find-că ştie că acesta îĭ aduce puterea şi substanţa hrănitoare! Câţi nu sunt carĭ se nutresc numai cu vegetale? Foarte bine. Cu toate acestea, dacă mâncările de făină sunt făcute numai cu făină de lux, atunci e mai bine să mănânci carne de cât mâncări de făină. In ţara Şvabilor găseştĭ în genere mâncări de făină, dar barem de făină naturată. Eŭ unul nu pot pricepe de loc, cum

se găsesc atâţi ţărani aşa de nerozi, încât să'şi ducă grîul la moară, unde se preface în făină de lux, fină şi albă?

Cum e pâinea pe care o coc brutarii de azi în comparaţie cu cea de odinioară? Totul se face din făină de lux! Despre pâine întăritoare şi hrănitoare, nici vorbă! Afară de aceasta, este atât de mică şi atât de uşoară, în cât trebue să bagi bine de seamă ca ea să nu'ţi sboare! Totul se reduce numai la speculaţie: se caută numai câştig mare, fără se a da nimic în schimb!

O! de ar fi mulţi oameni ca acel judecător de la ţară, pe care l'am cunoscut odinioară! Indată ce afla că un brutar vindea pâine proastă ori prea uşoară, trimitea pe cine-va să'i aducă pâine de la acel brutar, o cerceta, şi dacă constata că brutarul înşela, atunci poruncea să-i se ia toate pâinile şi să le împartă pe la săraci. Se înţelege că brutarii băgară de seamă această pildă şi numai furnizaŭ de cât pâine bună. Când judecătorul vedea că reuşeşte prin această metodă, indemna pe ţerani şi cunoscuţi să-şi procure pâne numai de la brutarii cinstiţi; din causa aceasta şi ceî-l'alţi brutarî avură grijă să fabrice pâine cu făină naturală şi dreaptă la cântar. Acelaşi mijloc îl întrebuinţa şi cu

berea. Din nefericire, avu o daraveră cu un fabricant de bere, care se bucura de mare vază; fu dat în judecată și judecătorul stimat de toată lumea fu permutat într'un post mai mic. Deci, iubite gospodine, îngrijiți-vă să dați tot-d'auna familiei numai pâine bună și dacă nu găsiți la brutar, coaceți singure după rețetele indicate în cărțile mele. Pâinea nu lipsește de la nici-o masă, și de nu este bună, ce ne mai rămîne de mâncat?

In ceea ce privește *îmbrăcămintea*, de asemenea se greșește în deajuns. Odinioară era o zicătoare: „De mine țesută, de mine cusută, iată ce-mi face haina plăcută". Acuma moda a înlocuit haina propriu țesută. Mai pretutindenea lumea se îmbracă după modă, ca la oraș. Odinioară țăranii și flăcăii purtaŭ pantaloni de piele, cam scumpi de cumpărat, dar țineaŭ 10—15 ani. Eŭ însu-mi am purtat ast-fel de pantaloni de piele de căprioară, timp de nouĕ ani, și eraŭ în așa stare bună, în cât aŭ mai slujit încă alți șease. Acești pantaloni eraŭ deosebit de practici pentru haimanalele de băeți; puteaŭ să se agațe și să se ciondănească după plac. Acum moda veștmintelor par'că numai ușor lipite, a pătruns și la țară. Infumura-

rea a ajuns prea mare, iar economia ceva necunoscut.

Din nefericire, asta se întîmplă nu numaĭ în sînul familiilor cu dare de mână, ci şi la servitorĭ şi la muncitorĭ. Nu odată mi s'a întîmplat să'mĭ zic în gând : Femeia pe care o văd trebue să fie o baroneasă! Când colo, ea nu era de cât o servitoare !

Intr'o zi mĕ aflam pe drumul de la Buchloe la Türkheim. Pe la jumătatea drumuluĭ se sui în vagon şi o damă îmbrăcată elegant care, după îmbrăcăminte, părea să fi fost cel puţin o baroneasă. Dar nu trecu mult şi 'mĭ recunoscuĭ greşeala, căcĭ, din vorbele eĭ, aflaĭ că era servitoare, şi că intrase la stăpân în Wörishofen.Mi se plânse, că nu maĭ avea cu ce plăti diligenţa până la Wörishofen, şi îmĭ tot dedea să înţeleg în taină ca să'ĭ plătesc drumul. Dar eŭ mĕ făcuĭ că nu pricepusem de loc şi 'ĭ ziseĭ: „Dacă'ţĭ dă mâna să te porţĭ ca o contesă, atuncĭ trebuie să'ţĭ plăteştĭ drumul!“ Aşa, iubiţĭ cititorĭ, se poartă generaţiunea de acum; dar nu trebue să ne prinză mirarea ! Par'că mamele preţuesc maĭ mult de cât copiiĭ lor !

„Puişorii ciripesc, după cum le cântă cloşca.“ Dar nu întot-d'auna vina este numaĭ a părinţilor ! Adesea copiiĭ aŭ primit o creş-

tere bună, dar apoi pleacă în lumea mare, pentru a'şi agonisi pâinea! Şi când aŭ reuşit să aibă un câştig bun, acesta se duce numaĭ de cât în deşertăciunĭ şi pofte de desfătare, şi când ajung la bătrîneţe, sunt părăsiţĭ de toată lumea şi n'aŭ nimic în buzunar! Părinţiĭ, stăpâniĭ, învĕţătoriĭ şi toţĭ aceia carĭ daŭ educaţie, n'ar trebui să aibă nimic maĭ sfînt pe inimă de cât binele copiilor şi al supuşilor lor! Ar fi de dorit ca să se străduiască să semene în inimele acelora, carĭ li sunt încredinţaţĭ, iubirea pentru simplicitate, pentru cumpătare şi pentru mulţămirea sufletească! Dea Domnul ca eĭ să reuşească a zădărnici din capul loculuĭ încuibarea reuluĭ în inimile lor încă tinere! Pentru a ajunge la scopul acesta, aceia carĭ sunt puşĭ să conducă educaţiunea tineretuluĭ, trebue să dea înşi-şĭ pilda cea bună. „Vorbele merg la inimă, dar pildele ne pun pe lucru.“

Mama să nu lase nicĭ odată ca fiica sa să facă pe domnişoara de salon, şi tatăl să nu lase pe fiul sĕŭ să facă pe ciocoiul pomădat, ci trebue sà-ĭ îndemne la lucru, chiar dacă ar fi odrasle boereştĭ. O pană frumoasă la pălărie şi mânuşĭ în mâinĭ, nu se potrivesc cu munca. „Cine nu lucrează, nu tre-

bue să mănânce". Puneţi pe o servitoare de la ţară ori pe un argat voinic, obicinuiţi cu o îmbrăcăminte şi cu o hrană simplă, alături cu o damă de oraş, moleşită de la creştet pînă în tălpi, saŭ alături cu un cavaler, care cu îmbrăcămintea luĭ se aseamănă cu un smintit pus în cămaşă de forţă şi care poartă în tot-d'auna la sine o cutie cu bomboane, şi observaţi ce deosebire! Ce urmăriĭ primejdioase din causa moleşireĭ! In ce pacoste nu vîră ea pe om! Dar, slavă Domnuluĭ, mulţi aŭ fost luminaţi, mulţămită cărţilor mele! Fie ca şi aceia, carĭ sunt încă ţinuţi pe pragul moliciuneĭ, să încerce cel puţin să'şĭ oţelească corpul după metoadele pe carĭ le-am descris lămurit în cartea mea „Testamentul meŭ". Câte familiĭ carĭ trăiaŭ maĭ înainte într'o jale vecinică, avênd tot anul ca mosafir numaĭ pe doctor, aŭ devenit fericite după ce 'şĭ-aŭ oţelit corpul! Acum habar nu maĭ aŭ de ce se numeşte boală.

Vedeţi bine că modul de a se îmbrăca, maĭ ales al femeilor, este cât se poate de greşit. Femeile de astă-zĭ, întocmaĭ ca maimuţele, imitează orĭ-ce bazaconie scoasă la iveală de jurnalele de modă. Dar ele nu se gândesc de loc, cât de mult îşĭ vatămă prin aceasta natura lor. Să luăm de pildă „*Cor-*

setul". De aşĭ fi legiuitor, aş pune un bir de 50 de mărcĭ de fie-care corset. Prin aceasta aşĭ scăpa cel puţin clasele de mijloc şi pe ceĭ săracĭ, carĭ n'aŭ de unde să plătească atâta. Aceia însă carĭ aŭ stare, n'aŭ de cât să'şĭ prăpădească sănătatea, căcĭ tot n'aŭ alt ceva maĭ bun de făcut. Nu pricep de ce se zice că e frumos când îţi strîngĭ corpul până într'atâta, încât să semenĭ unuĭ ogar. Ce e drept, obiceĭul de a'şĭ strînge corpul era şi în vechime, dar cel puţin pe atuncĭ nu se petrecea lucrul aşa de prosteşte ca acum, căcĭ pe atuncĭ se purtaŭ numaĭ un fel de brasiere saŭ de cingĕtoare.

Amarnic păcătuesc aceia carĭ procedează ast-fel în contra legilor natureĭ! Este cu totul de necrezut că purtarea corsetelor să nu ruineze corpul. Un doctor m'a asigurat că, de când a eşit moda corsetuluĭ, s'a mărit şi numărul doctorilor specialiştĭ pentru boalele de stomach. Dar toate acestea sunt fleacurĭ, numaĭ să te ţiĭ de modă! Căcĭ, în această privinţă,capetele par'că-s ţintuite; altmintrelea orĭ-ce omĭ cu judecata sănătoasă ar trebui să priceapă singur că o asemenea strîngere a corpuluĭ nu poate să aibă urmărĭ bune. Aceasta e dovedit pe deplin prin nenumăratele nenorocirĭ, ba chiar casurĭ de

moarte, pricinuite de abusul strîngerei cu corsetul. *La naiba deci corsetul*, scumpe gospodine! căci nu numai vouĕ, dar şi urmaşilor voştrii le aduce vătămare. Nu e nici o ruşine să vĕ lăsaţi corpul aşa după cum l'a plăsmuit bunul Dumnezeŭ; din contră, atunci faceţi cel mai grozav păcat când vĕ ruinaţi corpul din pricina modei nesocotite.

Insă nu numai corsetul e cât se poate de vătămător corpuluĭ omenesc, dar şi *ghetele făcute după moda de acum*. Pentru a ruina cu de a sila picioarele, nu găsesc alt mijloc mai bun de cât ghetele, după cum se poartă acum, mai cu seamă aşa după placul femeilor, şi nu a rare-orĭ şi după acela al bărbaţilor. De unde atâtea beteşuguri la picioare? Numai şi numai de la ghetele obişnuite astăzi.

E cu totul imposibil, ca picioarele să se poată desvolta cum trebue în nisce asemeni ghete înguste, şi să poată avea loc o circulaţiune regulată a sângeluĭ. Să purtăm deci ghete simple, potrivite la măsură, aşa ca nici-o parte a piciorului să nu fie împiedicată în creştere. Incălţămintea cea mai bună pentru copiĭ este *opinca*, şi este o curată prostie de a da, după cum am observat, copiilor ciorapi şi ghete, îndată ce

abia aŭ părăsit leagănul. Cu această ocasiune vreaŭ să vĕ spun un cuvînt şi despre *ciorapiĭ de gumă*. Şi aceştia împiedecă desvoltarea picioruluĭ, precum şi năduşeala şi circulaţiunea sângeluĭ.

Nu maĭ spun nimic maĭ mult: cine mĕ crede, să'mĭ urmeze sfatul, iar cine nu vrea să mĕ creadă, facă ce-o poftii!

Moda bărbătească nu e nicĭ ea maĭ de seamă, cu toate fleacurile, ale căror nume nicĭ nu se pomeneaŭ odinioară. Purtăm pantaloni carĭ orĭ-că aŭ forma unor sacĭ, orĭcă sunt aşa de strimţĭ, în cât de abia poţĭ să'ĭ îmbracĭ, etc. N'aşĭ isprăvi nicĭ-odată, dacă aş vrea să vorbesc despre toate prostiile născocite de mintea omenească în ceea ce priveşte îmbrăcămintea. De şi viaţa de azĭ ne oferă de toate, totuşĭ lumea n'a ajuns aşa de fericită şi de mulţămită ca cea de odinioară. Eŭ simţ că, dacă dorim să avem un popor cu adevărat fericit, trebue să luăm pildă de la strămoşiĭ noştriĭ şi să învĕţăm de la dînşiĭ ce va să zică simplicitatea, cumpătarea şi mulţămirea. De asemenea şi religiunea trebue să contribue a face pe oamenĭ mulţămiţĭ şi să le arate că există o fericire maĭ mare de cât aceia pe

care le-o oferă viaţa modernă, plină de trude şi de lupte.

Câtă vreme nu vom rîvni la ceva mai presus, lucrurile nu se vor îndrepta spre bine, ba, din potrivă, se vor mai înrĕutăţi. Orî unde aţî căuta, veţî găsi foarte rar un om cu adevărat fericit! Pe de o parte setea de desfătărî, pe de alta moliciunea caracterelor şi patimile, şi nu mai puţin nesocotinţa religiuneî, fac pe oamenî să se abată de la calea cea dreaptă şi-î ruinează cu desăvîrşire. De cele mai multe orî omenirea e singură vinovată de nefericirile eî! Dacă ea ar fi urmat cu credinţă poveţele celor bătrînî, toată societatea omenească ar fi fost astă-zî pe o treaptă mai bună de fericire.

Naturalul şi simplicitatea sunt lucrurî neapărat trebuincioase. Aşa trebue să fie orî cine, în ceea-ce priveşte nu numaî modul de traiŭ, dar şi modul de hrană şi de băutură. Toate lucrurile meşteşugite şi toate otrăvurile ce se adaugă natureî, nu-î aduc de cât pagubă.

Nu vreaŭ de loc să mĕ laud, dar trebue să spun sus şi tare: Dacă toată lumea ar urma pilda mea, în ceea-ce priveşte simplicitatea în îmbrăcăminte, în hrană şi în modul de traiŭ şi de oţelire, am avea o rasă de oamenî cu mult mai robustă şi mai să-

nătoasă. Sunt convins că, de îndată ce aşĭ schimba acest fel de traiŭ simplu, cu felul de traiŭ dictat de moda de astă-zĭ, aşĭ putea începe să'mĭ număr zilele ce maĭ am de trăit. Pe când astă-zĭ, cu toată vîrsta mea de 75 de anĭ, mĕ bucur de o sănătate bună şi sunt încă voinic, şi nu pot mulţămi în destul bunuluĭ Dumnezeŭ, că m'a scos din starea păcătoasă în care m'am aflat şi eŭ, îndrumîndu-mĕ pe singura cale bună.

CAPITOLUL III

CATE-VA CUVINTE CĂTRE GOSPODINE

Un ogor bun dă roade bune. Dacă ogorul nu e de seamă, să nu ne aşteptăm ca rodul să fie bun. Această pildă vreaŭ s'o dovedesc adresând câte-va cuvinte gospodinelor. Nicĭ-un om, fie bărbat, fie femee, să nu se gîndească la măritiş, dacă nu se simte menit pentru scopul acesta, dacă nu este sănătos şi voinic, şi în stare să înfrunte furtunile vieţeĭ, pentru a nu fi strivit de sarcina ce ia asupră'şĭ. Prima condiţiune pentru a putea întreprinde o căsătorie, este o desvoltare bună şi sănătoasă, precum şi o bună educaţiune. Prin aceasta înţeleg plăcerea pentru un traiŭ simplu, pentru o hrană simplă şi nutritivă şi pentru oţelirea corpuluĭ, căcĭ

lipsind acestea, nu putem să ne aşteptăm la resultate bune, şi căsătoria va deveni adese-orĭ numaĭ un chin pentru amîndoĭ soţiĭ.

Dacă într'o familie există vre-o boală ereditară, precum oftica, ş. a., atuncĭ recomand călduros membrilor aceleĭ familiĭ să nu se căsătorească nicĭ-odată; căcĭ ast-fel de oamenĭ pot trăi, în orĭ-ce cas, cu mult maĭ mult, dacă rămân holteĭ. Acelaşĭ sfat îl daŭ şi pentru alte boale orĭ beteşugurĭ. E de datoria fie-căruĭ om, când îşĭ pune în gând să se însoare, să'şĭ facă întrebarea: „Am eŭ oare însuşirile necesare pentru a'mĭ lua această sarcină?“

Foarte adese-orĭ dobândirea uneĭ moşiĭ frumoase, onoarea, consideraţiunea saŭ averea sunt considerantele ce îndeamnă pe om să se căsătorească, crezând că a dat de toate noroacele; dar, în orbirea sa, nu se interesează, dacă nu cum-va 'ĭ lipseşte avutul cel maĭ de seamă şi anume: sănătatea. De obşte aceste insuşirĭ nu se prea ieaŭ în seamă şi omul se aruncă adesea orbeşte în braţele nenorocireĭ.

Dar pentru că m'am hotărît să spun câteva cuvinte gospodinelor, le atrag atenţiunea asupra celor ce urmează şi carĭ sunt isvo-

rîte din adâncul inimeĭ. O adevărată mamă care vrea să'şĭ îndeplinească cu succes chemarea, trebue să fie de o constituţie bună şi sănătoasă şi să aibă un caracter în tot-d'auna statornic. O persoană şovăitoare nu e bună de gospodină ori de mamă; gospodina trebue să aleagă în tot-d'auna o hrană simplă şi nutritoare şi să se obicĭnuiască cu oţelirea corpuluĭ, ca să nu ajungă nicĭodată o victimă a moliciuneĭ. Trebue să se ferească pe cât posibil de băuturĭ spirtoase. Cafeaua şi ceaiul irită sângele şi produc maĭ în tot-d'auna urmărĭ rele.

Când femeia măritată devine însărcinată, trebue să fie îndoit de prevĕzĕtoare în privinţa hrănireĭ şi oţelireĭ corpuluĭ; munca eĭ să fie cumpătată şi să nu se obosească prea mult: „Maĭ mult te oboseştĭ, maĭ mult păgubeştĭ.“

Pe o femeie în poziţie o povăţuesc să facă în fie-care săptămînă treĭ saŭ patru băĭ zise băĭ de jumătate [1]), timp de una saŭ două secunde. Iĭ recomand de asemenea turnarea de apă pe genuchĭ şi turnarea su-

1) *Băile de jumătate (semi-baie, Halbbad)* sunt nisce băĭ în carĭ corpul intră numaĭ până la mijlocul pântecelui, şi ţin locul între *băile complecte* şi *băile de picioare.*
Nota traducĕtorului.

perioară (pe spate, şira spinării şi braţe), însă numaĭ o singură dată pe zi. Să continue aşa fără grije, până la facere. Femeile carĭ fac aşa, rĕmân sănătoase şi voinice şi pot fi sigure că vor naşte cu uşurinţă. Am o mulţime de dovezĭ că cura de apă a avut cea maĭ bună înrîurire chiar asupra acelor femeĭ, a căror viaţă era în joc când trebuiaŭ să nască. Nu pot recomanda în deajuns gospodinelor şi mumelor ca ce-va maĭ necesar, de cât o continuă oţelire a corpuluĭ; numaĭ atunci ele şi urmaşiĭ lor vor putea fi sănătoşi şi fericiţi. Puţine zile după facere, oţelirea trebue să reînceapă în acelaşĭ mod ca maĭ nainte.

Să vĕ daŭ un exemplu: Un medic zisese cu siguranţă uneĭ mame, că o va sfîrşi cu viaţa, în casul când ar maĭ fi din noŭ în posiţie. Ea îmĭ destăinui mâhnirea eĭ şi cŭ, din parte'mĭ, o asiguraĭ că n'avea de ce să se teamă, numaĭ dacă va face pe săptămînă 3—4 băĭ de jumătate. Ea îmĭ urmă sfatul şi facerea eĭ merse cât se poate de bine.

O altă femeie era cu totul disperată, fiindcă năssuse şeapte copiĭ, toţĭ morţĭ.

Iĭ dedeĭ acelaş sfat, ca şi femeeĭ pome-

nite mai sus; ea ascultă şi în timp de şease ani născu cinci copii sănătoşi.

Multe mume mă vor întreba de sigur: ce să luăm la dejun, dacă nu mai avem cafeaua? Gospodinelor, preparaţi Lunia o supă bună gătită cu rîntaş! Această supă vă nutreşte bine şi dă putere sângeluĭ. Marţia, o supă de pâine feartă, care de asemenea hrăneşte bine. Mercuria să mâncaţi o supă de cereale, gătită cu grîŭ şi alac, care iarăşi conţine multe substanţe hrănitoare! Joia faceţi iar o supă de cereale, gătită de astă-dată cu secară! Această supă nu stă mai prejos de cât cele-l'alte, şi dacă faceţi Vineria iar o supă de pâine feartă, cu ceva untură şi ceapă, aveţi iarăşi un dejun straşnic de bun! Pentru Sâmbătă, alegeţi una din supele enumerate mai sus! Dumineca puteţi face o excepţiune, gătind o cafea de malţ (slad), iar dacă veţi pune pe furiş câteva boabe de cafea, tot nu va fi primejdie mare.

Când femeile sunt în posiţie, trebuesc să mănânce ceva şi înainte de prânz; dar nu cum-va bere, curcă orĭ salam, ci numai o ceaşcă de lapte cu pâine neagră. Cine stă la ţară, să mănânce brânză de vacă cu lapte! După amează, la toacă, mulţămiţi-vĕ cu o

bucată de pâine neagră muiată în lapte, orĭ ajunge şi un mĕr. Dacă aveţĭ un bun dejun şi o gustare bună după prânz, atuncĭ alegeţĭ şi pentru prânzul de la 12 numaĭ mâncărĭ simple şi hrănitoare! Trebuesc înlăturate cu totul mirodeniile, murăturile şi alte lucrurĭ de acelaşĭ fel.

Nu vreaŭ să discut ce este maĭ priincios pentru femeie: să se hrănească cu carne orĭ cu mâncărĭ făinoase? Unele sunt destul de sănătoase şi voinice, mulţămită hraneĭ de carne, altele, ca Şvabele, carĭ se nutresc cu mâncărĭ făinoase, nu staŭ maĭ prejos cu sănătatea şi vigoarea. Eŭ unul prefer mâncările făinoase, saŭ cel puţin carnea şi mâncările făinoase amestecate. Bine înţeles, ele trebuesc făcute numaĭ cu făină naturală şi nicĭ decum cu cea de lux, dacă vrem ca să ne hrănească şi să ne întărească. Hrana este cu atâta maĭ bună, cu cât e maĭ simplă; cu atâta maĭ nutritoare, cu cât e maĭ naturală; în schimb ea este cu atâta maĭ rea, cu cât este maĭ delicată şi maĭ meşteşugită.— Ţărancele din Şvabia intră în bucătărie la ceasurile 11 şi chiar dacă aŭ de gătit pentru opt orĭ zece inşĭ, când sună 12, totul e gata.

In ţara Şvabilor creşterea vitelor a ajuns foarte departe şi s'ar crede că dînşiĭ

mănâncă foarte multă carne; dar nu este așa: poporul Șvabilor a preferat în tot-deauna hrănirea simplă, cu puternicile mâncări făinoase.

Ah! de aș reuși să conving toate gospodinele, cât este de bine să'și întărească firea toată viața lor, să se obicinuiască cu o hrană simplă, dar nutritoare, și să înlăture cu totul băuturile spirtoase! Dacă mamele ar urma în totul sfaturile mele și s'ar sluji în creșterea copiilor lor de cartea mea intitulată „*Despre îngrijirea copiilor*“, atunci m'aș coborî în mormînt cu conștiința că am adus un foarte mare folos omenirii.

PARTEA II

INTRODUCERE

Intâia întrebare, la care trebue să răspundem, este: Ce trebue să mâncăm, ce trebue să bem? Iată o întrebare pe care 'şi-o fac mulţi oameni, şi, deşi cercetează cu deamănuntul şi aleg ceea-ce le-ar putea fi prilncios sănătăţei, în cele din urmă tot nemeresc greşit. In zilele noastre, nu este lucru uşor să alegi tocmai ce este bun dintr'atâtea şi atâtea câte ni-se ofere. Dar măcar jumătate din aceste lucruri oferite o fi preţuind ceva? Vom căuta să cercetăm aceasta.

Organismul nostru este peste măsură de complicat şi funcţiunile sale aŭ o bază comună, ca isvor al vieţei, şi anume: schimbul şi asimilarea materiilor. Când această asimilare se face în mod neregulat, atunci resultă în mod firesc o îmbolnăvire, iar când

încetează cu totul, resultatul firesc este moartea. Indată ce introducem hrana în corp, se începe o operaţiune, prin care substanţele trebuincioase naturei omuluĭ sunt primite şi prefăcute, pe când cele netrebuincioase se daŭ afară sub formă de excremente. Putem observa zilnic, cât de minunat natura îşĭ caută şi păstrează numaĭ aceea ce'ĭ trebue. Dobitoacele îşĭ caută numaĭ prin instinct ceea-ce le face bine; când se simt bolnave, ele găsesc singure ierburĭ şi ceea-ce le aduce vindecare. Instinctul e medicul lor.

Vedeţĭ prin ce mod minunat şi tot-odată atât de simplu şi atât de frumos Dumnezeŭ s'a îngrijit de toate! Dar aşa zisa cultură ne-a răpit simplicitatea moduluĭ nostru de hrănire, pentru care ne pare destul de rĕŭ. Tocmaĭ hrana trebue să fie înjghebată aşa, ca să procure corpuluĭ cât maĭ multă materie trebuincioasă. Dar cât nu se pierde din causa diferitelor meşteşugirĭ în gătirea mâncărilor? Să luăm de pildă *făina!* Mulţĭ îşĭ închipuesc că strălucitoarea făină albă de lux conţine multe materiĭ nutritive. Eŭ nu [illegible]; pentru mine ea nu este alt-ceva de cât un praf, căruĭ nu-ĭ daŭ niciun însemnătate. Odinioară, când nu se ştia încă de morile artistice, tot maĭ era cu putinţă să

capeţi o făină cum se cade, care, daca nu era aşa de strălucitoare ca acum, cel puţin nu era aşa de mult slăbită prin cernut. Aci este locul să punem o întrebare, motivată prin desele mele observaţiuni: Îndată ce copiii, orĭ chiar oamenii mari, merg de la oraş la ţară, cel d'întâiŭ lucru ce'l fac este să caute o pâine ţărănească, şi o strachină cu lapte dulce orĭ cu lapte bătut. Pentru ce-aŭ oare poftă de pâine ţărănească, când acasă îşĭ pot cumpăra de la brutar pâine fină, albă şi coaptă frumos? Şi ce mult le place, mai cu seamă copiilor, această pâine ţărănească, că ţi-e numai drag să'ĭ priveştĭ cum mănâncă! Pâinea neagră a ţăranilor este mai gustoasă de cât pâinea orăşenilor. Această pâine albă îmĭ dă dovada cea mai bună, că făina de lux, deşi frumoasă şi albă, este lipsită de substanţele adevĕrat nutritive; iată de ce pâinea albă nu satură aşa de bine ca pâinea cea neagră a ţărănimeĭ.

Pâinea este mai gustoasă şi mai nutritoare când este făcută din făina naturală, care n'a fost măcinată până ce să devie praf. Prelucrarea prea multă nu e bună de loc.

Cu părere de rĕŭ sunt silit să dojenesc şi pe sătenĭ, dintre carĭ unii nu mai sunt mulţămiţi cu pâinea neagră, întrebuinţând

în locul ei pâinea cea albă, cea fără de gust şi de loc hrănitoare. Făina de lux a pătruns, ca şi cafeua, în colibele cele mai sărăcăcioase. Nu e de mirare, dacă oamenii devin nervoşi şi slăbănogi. Hrana noastră este prea meşteşugită; săracă în substanţe nutritoare, ea produce lipsă de sânge, causa adevărată a atâtor suferinţe!

Oh, ce bine ar fi fost, dacă nu făceam cunoştinţa *cafelei!* Dar această băutură ticăloasă a ştiut să se furişeze în toate straturile societăţei, aducênd mari stricăciuni omenirei. O ştiu prea bine, că nimeni nu vrea să crează că cafeaua ar fi aşa de vătămătoare, deşi dintr'însa se scoate o otravă grozavă: Cafeina!

Oamenii îi zic că e bună, fiind-că este plăcută la gust. Le-ajunge ca gura să aibă un simţ plăcut, dar nu vor să vadă, că'şi primejduesc sănătatea. Incercaţi să nu beţi cafea timp de un an, apoi începeţi din nou să beţi, şi vă veţi convinge de sigur despre acţiunea ei iritantă. Cât despre mine, sunt cu totul convins de calităţile ei vătămătoare şi nu sunt singur cu ast-fel de idei; medicii ceî mai însemnaţi resping, ca şi mine, cafeaua din lista mijloacelor de hrană. Se poate da une-ori ca medicament, dar nici

ca atare nu este absolut necesară. Omul aleargă după plăceri, cari nu 'i sunt de cât duşmane, şi îşi bate joc de acela care vrea să 'l sfătuească spre binele luĭ. Un lucru mĕ mângăie, că oamenĭ pricepuţi aŭ început să atace, prin graiŭ şi prin scris, aceste năravurĭ rele.

Tot aşa de vătămător, ca şi cafeaua, este şi *alcoolul* introdus în corpul nostru sub formă de bere, rachiŭ, etc.

Acţiunea sa periculoasă dă naştere în mod vĕdit la urmărĭ rele. Ar maĭ merge şi cu bĕuturile acestea, dacă ar conţine cel puţin ceva hrănitor într'însele; dar ele nu conţin de loc substanţe nutritoare, saŭ,în orĭ-ce cas, nu atâtea cât se presupune. Lumea bea, fiind-că aşa este obiceiul.

Eştĭ la o sindrofie: numaĭ de cât te sileşte să beĭ; şi acolo nicĭ nu observĭ cât de mult aĭ bĕut. Lumea nu bea pentru ca să'şĭ potolească setea, ci pentru că aşa este obiceiul. Deprinderea aceasta se datoreşte relaţiilor din societate, de care nu ne putem lipsi. N'am nimic în contra bĕuturei de bere, dar nu pot aproba abusul. Nu se ţine mĕsura şi ceea-ce trece peste mĕsură, aduce vătămare. Inima are prea mult de lucru ca să pompeze apa turnată peste măsură şi cu

nesocotință în stomah. Consumarea peste mĕsură de bere și de alcool produce urmările cele mai rele. Mulțămită nesocotințelor noastre, medicii aŭ mult de lucru.

Părinții carĭ daŭ *copiilor* rachiŭ, bere, lichiorurĭ, ș. a. comit prin aceasta un adevĕrat atentat asupra vieței omenești. Sĕrmanĭ copiĭ, cărora vi se îngăduesc asemenĭ bĕuturĭ, cât sunteți de plânș! Alcoolul este pentru copiĭ o adevĕrată otravă, și părinții carĭ îngăduesc să se dea copiilor ast-fel de substanțe, nu sunt de cât niște adevĕrați ucigași. Cafeaua, berea, vinul, rachiul întărîtă peste mĕsură nervii copiilor și îĭ fac slăbănogĭ de timpuriŭ. D'altmintrelea, copiiĭ aŭ nevoe de multe substanțe nutritoare, pentru ca creșterea miculuĭ lor corp să facă progrese. Dar aŭ nevoie și de dese schimbărĭ ale felurilor de mâncare. Oaselor le trebue calciŭ (var), sângele și muschiĭ aŭ nevoe de fer, albumină, azot, s. a. pentru alcătuirea întregului organism. Alcoolul nu dă copiilor nimic folositor. Copiiĭ n'ar trebui să facă cunoștință nicĭ cu cofetariĭ. Zaharicalele strică stomahul și dinții. Ele sunt și scumpe și nefolositoare. Iubiți părinți, dați copiilor hrană simplă și nicĭ de cum de cea meșteșugită!

CAPITOLUL I

HRANA OAMENILOR SĂNĂTOȘI

1. Mâncările

Este cu neputință să obținem cantitatea de azot și de cărbune necesară organismului, hrănindu-ne numai cu mâncări de carne. Ar trebui să mâncăm o foarte mare cantitate de carne macră, cam la patru funți pe zi, pentru ca să putem dobândi numai cărbunele de care avem nevoie. Pe lângă că nu putem consuma mult timp atâta cantitate, fără să căpătăm scârbă, mai e și faptul că influența vătămătoare a sărurilor și substanțelor extractive n'ar lipsi să se arate asupra inimii și a rinichilor.

Este deci necesar, ca hrana să fie compusă din amestecul a diferite mâncări hră-

nitoare. Hrănirea numaĭ cu un singur fel de hrană nu este pe placul meŭ, de aceia nu mĕ unesc cu părerea vegetarianilor, căcĭ aceştia introduc fără întrerupere în organismul lor substanţe hrănitoare. Apoĭ intestinele noastre se deosibesc mult, în privinţa formeĭ şi lungimeĭ lor, de acelea ale animalelor ierbivore, şi nu fără temeiŭ credem că o mare varietate în alegerea mâncărilor ne este de folos. Hrănirea îndelungată numaĭ cu cantităţĭ marĭ de hrană lichidă, orĭ prin lipsa totală a mirodeniilor, ne strică pofta de mâncare, produce greaţă, şi provoacă chiar vărsăturĭ. Zi cu zi, unul şi acelaşĭ fel de mâncare nu e de loc bun pentru stomah. Se recomandă decĭ o hrană compusă din maĭ multe feluri de mâncare, acelora carĭ nu se obosesc în destul prin vre-o muncă grea orĭ acelora carĭ nu petrec destul timp în aer liber.

Funcţionarilor de biuroŭ saŭ meşteşugarilor, carĭ lucrează maĭ întot-d'auna şezênd, nu le priesc nicĭ mâncările grele ale oamenilor de la ţară, nicĭ hrana compusă numaĭ din vegetale. Cantitatea hraneĭ ce trebue consumată e foarte variabilă şi atârnă de trebuinţele fie-căruĭ om în parte. La noĭ, în Germania, mesele principale se iaŭ la

prânz și seara. În timpul nopții corpul n'are nevoie de atâtea substanțe hrănitoare, așa că o parte din mâncările luate de cu seara rămân în păstrare și de aceia dimineața nevoia de a se hrăni este cu mult mai mică.

Fie-care om, adult și sănătos, cunoaște de la sine până unde poate merge, în ceia-ce privește cerințele naturei sale; prin urmare singur va ști când, cum și ce trebuie să mănânce ori să bea.

Carnea, deși se poate găti în nenumărate feluri, să nu fie singura noastră hrană; ca nu ne procură toată cantitatea necesară de cărbune; trebuie deci să'i adăogăm acel fel de hrană, care poate înlocui această lipsă de cărbune, precum sunt *legumele* și *vegetalele*. Din *grâne* se pot găti mâncări multe și destul de bune, cari să servească omului spre nutrire. Din secară ori grîŭ, sfărâmate ori uscate pe o tavă înfierbîntată, până ce devin sgrunțuroase, se poate face o minunată supă de grîŭ mai bună de cât cea din griș de orez. Toate aceste supe se pot face foarte gustoase, așa în cât să placă gustului mai mult de cât vĕzului.

Grîul conține multă albumină și multe hidrocarbure, ceea-ce 'l face să fie foarte hrănitor.

Dacă am vroi să trăim numaĭ cu ouĕ, ar trebui să ne facem repede testamentul, căcĭ ar trebui să consumăm o cantitate cam măricică de ouĕ, socotind că omul care nu munceşte de loc, are nevoie de 37—40 bucăţĭ, pentru a dobândi cantitatea necesară de cărbune. Dar, cine-ĭ în stare să mănânce atâta grămadă de ouĕ? Iată decĭ o nouă dovadă, că trebue variaţie la mâncare. Dintre toate preparaţiile de ovĕz, oferite şi lăudate de comercianţĭ, prefer grişul de ovĕz ca maĭ bun; să nu fie însă prea făinos ci pisat ceva maĭ gros. Pentru copiiĭ micĭ nu strică să întrebuinţaţĭ preparatele maĭ fine; dar pentru oameniĭ marĭ,cele carĭ sunt ceva maĭ groase, sunt cu mult maĭ bune. Din ele se pot găti multe felurĭ de mâncărĭ; din grişul de ovĕz saŭ din ovĕzul maĭ gros se poate găti chiar budincă, foarte bună la gust. Din făina de pâine neagră încă se poate găti budincă, şi altele, carĭ daca nu sunt aşa de albe ca cele din făina de lux, conţin în schimb toate substanţele nutritoare ale ovĕzuluĭ.

Cred că n'am nevoie să arăt în deosebĭ importanţa pâineĭ cunoscută în deajuns de fie-care şi preţuită de cel bogat ca şi de cel sărac. Pâinea este, fără îndoială, alimentul cel maĭ necesar precum şi cel maĭ vechiŭ

din toate. Pâinea este de mai multe soiuri şi părerile asupra ei sunt foarte diferite. Eŭ unul recomand pâinea de tărîţe, deşi se invinovăţeşte pâinea neagră întăritoare că ar irita intestinele. Recunosc, daca cojile sunt prea gros măcinate, că se poate produce o iritaţiune a intestinelor: cu totul alt-fel e însă când făina de pâine neagră este măcinată cum trebuie. N'am observat urdinare din causa pâinei negre, nici chiar atunci când intestinele eraŭ foarte plăpânde; din contra, în casuri de constipaţie îndărătnică, am reuşit să provoc scaun zilnic şi regulat, lăsând pacientul să mănânce numai pâine neagră.

Susţin chiar, că aceia, cari mănâncă numai pâine neagră, nu suferă nici-o dată de constipaţie ori de trinji. Pâinea neagră, bine făcută din grîŭ, nu este acidă (n'are acrimi), şi din această causă, se poate mânca cu folos mai multă vreme de cât pâinea acră, făcută din tărîţe de secară. Când am dat reţeta cum să se facă pâinea întăritoare (neagră), am zis să nu se întrebuinţeze aluat dospit; am observat însă, că unii totuşi iaŭ aluat dospit, ceea-ce nu este bine. Dacă se ia pâine neagră pentru supă, sfătuesc să se taie în felioare subţiri, cari să se prăjească cu untură. Aceia cărora nu le dă mâna să

facă ast-fel, să o prăjească numaĭ la jeratec; se capătă ast-fel o supă foarte gustoasă şi foarte nutritoare. Tot aşa de bine e daca se rade pâinea, înainte de a se prăji, pentru a se face supă din ea. Ca să i se dea maĭ mult gust, se poate adăoga ceva mirodeniĭ, dar cât se poate de puţine.

Legumele verzĭ de asemenea merită să fie recomandate ca hrană folositoare, maĭ ales că există multe felurĭ, şi maĭ fine, şi maĭ obicĭnuite. Bunul Dumnezeŭ, avênd grija ca săracul să nu ducă lipsă, şĭ-a arătat şi în această privinţă toată bunătatea'ĭ părintească. Dacă săracul, orĭ cel care dispune de puţine mijloace, nu se poate lua după bogătaşiĭ care 'şĭ procură trufe şi legumele cele maĭ alese, el totuşi poate să 'şĭ gătească cu foarte puţină cheltuială, legume foarte nutritoare, precum sunt: cartofiĭ, varza (curechiul), morcoviĭ, spanacul, etc. Dintre toate acestea, cea maĭ de preţuit este *varza*, nu din causă că este mult gustată în Germania, dar pentru că este un aliment cu adevĕrat hrănitor. Firește că se potrivește numaĭ pentru ceĭ sănătoşi; oameniĭ cu stomahul stricat nu mistue bine varza, de cât foarte rar; de asemenea ea nu este bună nicĭ pentru aceia carĭ nu suportă bine acrimea verzeĭ.

Dar în câte feluri nu se poate găti varza albă? Căci varza se întrebuinţează pentru prepararea tutulor felurilor de mâncări.

Un doctor mi-a zis: „Dacă n'ar exista varza, numĕrul bolnavilor ar fi şi mai mare". Deci varza trebue să aibă o influenţă bună asupra organismului nostru. In genere, toate plantele ce le întrebuinţăm ca legume, conţin substanţe foarte variate, şi natura noastră extrage dintr'însele atâta, cât îi trebuie. De ce oare se recomandă celor lipsiţi de sânge şi ofiliţi să mănânce multe legume verzi, mai cu seamă mult spanac? Pentru că conţin fer, şi prin aceasta ajută la formarea sângelui şi îi măreşte cantitatea. Aşa dar e un adevĕr necontestat că hrana noastră trebue să fie variată şi totuşi nemeşteşugită. Astă-zi orî-cine îşi poate procura lesne toate felurile de legume; de aceia cred că nu există gospodărie unde legumele să nu fie tot-d'auna la îndemână şi mai cu seamă varza. Dacă ridic varza în slava cerului, nu o fac de cât pentru că nu cunosc altă legumă ce s'ar putea găti în aşa de multe feluri şi care s'ar putea potrivi la aşa de multe alte mâncări.

Oțetul, Sarea, Mirodeniile (aromele)

Aci este locul unde trebuie să spun câteva cuvinte despre *mirodenii*. In această privință se fac multe greșeli. Sarea de bucătărie, ce se adaogă la mâncări, le face gustoase, ajută la mistuire și servește la conservarea mâncărilor. Sarea se află în cantitate mai mare, pe lângă sărurile nutritive, chiar în alimente, precum de pildă în carne, în ouă, în lapte și în altele. Totuși se adaogă adesea în cantitate mare și la bucatele gătite.

Sărarea prea multă a bucatelor este o deprindere; ea nu este priincioasă corpului. Dovada mi-o dă acele popoare cari se hrănesc cu carne. Multe dintr'însele aŭ chiar scârbă de sare. Sunt și la noi persoane cari nu pun sare în bucate și totuși se bucură de sănătate și de putere. Unii vegetarianĭ chiar susțin că mâncările din vegetale n'aŭ nevoe de sare, ori numai de puțină. Eŭ știŭ casuri, în cari oamenĭ cari nu obicĭnuiaŭ să mănânce bucatele sărate, fiind siliți să mănânce ast-fel, aŭ căpătat bășicĭ la buze, cari ținură mai multe zile, ba le procură și durerĭ mari. Omul nu face

bine, când pune în toate bucatele sare peste mĕsură.

Cantităţi mari de sare produc aprindere de stomah şi de maţe, urdinare, vărsături, ba chiar şi moarte. Sarea influenţează mult asupra rinichilor şi asupra pieleĭ (sudoarea); ea produce slăbire, scorbutul, boale de piele, mâncărime şi catarul mucoaseĭ. Merită deci osteneala să strigăm în contra acelora carĭ întrebuinţează prea multă sare, când avem în vedere aceste urmărĭ rele. Trebuie dar să se atragă atenţiunea asupra acestuĭ lucru şi nădejduesc chiar că nu voiŭ fi vorbit în zadar.

Un alt-fel de sare, ce se întrebuinţează de obiceiŭ la sărarea cărneĭ, este *salpetrul* (*silitra*). Şunca nu'mĭ place în genere şi nicĭ nu-o preţuiesc atâta cum le place altora s'o facă. Avênd în vedere că se întrebuinţează cantităţi prea marĭ de silitră la sărarea cărnurilor de afumat, precum la şuncă şi alte, cred că nu mĕ înşel când susţin că silitra este vătămătoare sănătăţeĭ. S'ar putea admite numaĭ în cantităţĭ micĭ de tot; dar când ne gândim, că numaĭ 10—20 grame alcătuiesc o otravă puternică, trebue să ne hotărîm a nu maĭ întrebuinţa silitra. Luată chiar în dose homeopatice, ea nu poate

să aibă o înrîurire bună asupra corpuluĭ omenesc. În zilele noastre industria prepară o mulţime de mâncărĭ în locul celor naturale, orĭ caută să prepare conserve alimentare, fără însă a ţine seamă dacă sunt priincioase corpuluĭ nostru. Pentru prepararea artificială a hraneĭ e nevoie să se adaoge multe substanţe chimice, aşa în cât, vrênd nevrênd, nu putem avea toată încrederea în ast-fel de mâncărĭ. Numeroasele boale de stomah şi de intestine se datoresc maĭ cu seamă mâncărilor meşteşugite şi consumaţiuneĭ peste măsură a bereĭ.

La gătirea mâncărilor se întrebuinţează de asemenea şi *oţetul*. Cititorul îşĭ închipueşte de sigur, că voiŭ fi maĭ îngăduitor în ceeace priveşte întrebuinţarea oţetuluĭ; dar nicĭ de cum! Oţetul este considerat ca neapărat trebuincios la gătirea bucatelor; rămâne însă să vedem daca într'adevĕr este aşa orĭ nu.

Dacă oţetul este curat şi n'a fost dres, atuncĭ întrebuinţarea luĭ cumpătată, dar într' adevĕr cumpătată, poate să fie îngăduită. Dar de ce numaĭ cumpătată? Pentru că oţetul, luat în cantitate mare, este vătămător. Dovada o avem că obrazul cel maĭ înflorit, devine palid şi ofilit mulţămită consumăreĭ îndelungate şi necumpătate a oţetuluĭ. Din

nefericire există oameni sfătuiți așa de rău, în cât, pentru ca să aibă o față palidă, ceea-ce se socotește ca ceva aristocratic în zilele noastre, își pun viața în primejdie, saŭ cel puțin 'și-o scurtează. Oțetul, luat în cantitate mică, înlesnește mistuirea și conservarea; face mâncările să fie mai fragede și mai gustoase, și mai taie și setea. Oțetul cel mai bun și tot-odată cel mai priincios sănătății este fără îndoială cel făcut din fructe. Daca adăogăm oțetului ierburi mirositoare saŭ fructe și'l lăsăm apoi să stea liniștit timp de 24 de ceasuri, căpătăm oțetul de ierburi, care dă bucatelor un gust plăcut. Oțetul deci nu strică dacă este întrebuințat cu cumpătare și în casuri anumite; ca atare, are dreptul să'i dăm un loc în bucătăria noastră.

Până acum am vorbit despre întrebuințarea oțetului ca adaos la mâncare; el merită însă să mai fie pomenit și ca *leac de vindecare*. Oțetul se întrebuințează, îndoit cu apă, pentru spălături, pentru comprese reci, pentru oblojeli, ș. a. m.

Oțetul împiedică desvoltarea putreziciuneĭ; de aceia se poate întrebuința ca gargară ori pentru pensulația gâtuluĭ, în cas de anghină difterică. Ca leac, oțetul îmĭ place mult, și merită să fie prețuit din acest punct de ve-

dere. Dar trebuie să avem grije ca oţetul să fie numaĭ de cel bun şi nefalşificat! In cartea mea întitulată: *„Cum trebue să trăiţi“* se arată cum se face oţetul din fructe. Acuma vreaŭ să încheiŭ capitolul despre oţet cu sfatul următor: Adăogaţĭ cât de puţin oţet la mâncărĭ, şi nu consumaţĭ cantităţĭ maĭ marĭ de oţet ca băutură, chiar dacă ar fi amestecat cu apă!

Pe lângă sfatul acesta doresc să vĕ maĭ daŭ unul cu privire la întrebuinţarea mirodeniilor (aromelor). Mirodeniile se întrebuinţează pentru a face mâncările maĭ gustoase; n'am nimic în contra lor, cât timp nu se va trece peste măsură. Mirosul aromelor ajută mult la dresul mâncărilor. Mâncările prea aromatisate însă provoacă desgust, ba chiar vărsăturĭ, greaţă şi lipsă de poftă de mâncare. Lumea are mare greşeală, când crede că mirodeniile nu pot fi vătămătoare. Cele maĭ multe boale de stomah, maĭ ales la oamenĭĭ cu dare de mână, se datoresc maĭ cu seamă adaosuluĭ de mirodeniĭ în mâncărĭ. Doctorĭĭ constată zilnic aceasta. Abuzul ce se face cu mirodeniile, cu sarea şi cu oţetul, dă naştere la multe felurĭ de boale, ce s'ar putea evita uşor. Dar nu numaĭ stomahul suferă, ci se ivesc şi

alte bolĭ, ca îngroşarea ficatuluĭ, formarea de grăsime pe ficat, constipaţie, trînjĭ, dilataţie de stomah şi de intestine, precum şi îmbolnăvirea sistemuluĭ nervos, ce pare întărit, dar în realitate iritat prea mult prin mirodeniĭ. Gospodina bună nu se chiamă aceia care dă la masă numaĭ bucate aromatice şi ardeiate, ci numaĭ aceia merită acest titlu, care ştie să gătească cu puţine mirodeniĭ mâncărĭ simple, dar gustoase.

Aceasta este ideia mea asupra mirodeniilor, şi nu sunt singurul care să aibă această convigere, căcĭ chiar mulţĭ doctorĭ renumiţĭ sunt de aceiaşĭ părere. Eŭ sfătuesc pe bolnaviĭ meĭ să se ferească cât se poate de abuzul mirodeniilor, al sărieĭ şi al oţetuluĭ, fiind-că sunt convins că se simt maĭ sănătoşĭ, când consumă maĭ puţine mirodeniĭ, de cât atuncĭ când iaŭ prea multe. Munca, cumpătarea şi regula la mâncare şi la băutură, precum şi mişcarea în aer curat, sunt cele maĭ bune arome.

Am fost pe cât se poate de scurt în descrierea moduluĭ de hrănire, şi n'am spus de cât aceea ce era maĭ necesar să se ştie; dar câte am spus, sunt de ajuns pentru ca cine-va să ştie cum trebuie să'şĭ ducă traiul.

Fructele

Fructele meritá de asemenea să fie descrise mai amănunţit, de oare-ce şi ele constituesc o parte însemnată a hranei noastre neapărate. Fructele sunt alimentele cele mai plăcute omului, şi cele mai de mult cunoscute. Deja Adam şi Eva aveaŭ voie să mănânce din toţi pomii raiului, afară numai de unul, care le era oprit. Şi în zilele noastre fructele fac plăcere omului, mulţămită aromei lor fine şi slabelor acrimi unite cu diferite soiuri de zahăr, foarte plăcute la gust. Natura, buna mamă a tuturor, a veghiat ca să avem fructe aproape cât ţine anul, şi a hotărît ca coacerea diferitelor fructe şi boabe să se facă în diferite anotimpuri.

Căpşunele (fragile) se ivesc mai de timpuriŭ, când încă nu-i aşa cald afară şi când încă n'avem sete mare; aceste feluri de boabe nu conţin aşa multe acide (acrimi). Urmează apoi, în Iulie şi August, smeura, afinele, cireşele, coacăzele albe şi roşii (pomuşoare). Intr'acestea vremea devine cu mult mai caldă; sângele nostru se îngroaşe şi de aceia aceste fructe, prin plăcuta şi răcoritoarea lor acreală, devin potrivite pentru acest anotimp.

Mai târziŭ sosesc alte soiurĭ, ca merele şi perele, prunele şi zarzărele (caise), persicele şi murele. S'a zis despre fructe că ar produce boale; eŭ nu sunt de această părere.

Negreşit că abuzul fructelor nu se poate tăgădui. Dar cine ne sileşte să abuzăm? Nu pentru aceasta a creat Dumnezeŭ fructele şi în genere n'a creat nimic de care să se abuzeze.

Eŭ sunt convins că consumarea potrivită a fructelor mai de grabă înlătură boalele, de cât să le producă. Negreşit că e mai bine să mâncăm fructe bune şi coapte, de cât să ne îndopăm cu diferite substanţe preparate chimiceşte în fabrică.

Consumarea fructelor necoapte fiind periculoasă, din causă că acidele lor nu sunt priincioase corputuĭ, trebueşte neapărat oprită. Fructele aŭ mare putere de a nutri şi, întrebuinţate proaspete, nu staŭ mai prejos de cât legumele cele mai bune. Dar nu putem admite ca hrana noastră să fie compusă exclusiv numaĭ din fructe şi nicĭ un om cu judecata sănătoasă nu va vrea să trăiască numaĭ cu fructe. Cât de mult a preţuit fructele vestitul Liebig, şi cu drept cuvînt! Ce mai ospĕţ gustos este pentru gură, când i se dă o bucată de pâine întăritoare

şi un măr, înaintea saŭ în urma prânzuluĭ! Recomand această încercare celor lipsiţĭ de sânge.

Consumarea fructelor ar fi un leac fără greş pentru aceia carĭ sunt supuşĭ viţiuluĭ beţieĭ.

Fructele se întrebuinţează la multe felurĭ de bucate şi la multe alte preparaţiunĭ: nu amintesc de-o-camdată de cât compoturile de fructe şi fructele uscate la vînt şi la soare. Compoturile recĭ din fructe sunt cunoscute ca foarte răcoritoare şi decĭ folositoare bolnavilor; dar trebue să se ţină seamă, când şi în ce anumite împrejurărĭ este bine să li se dea. Fructele uscate posedă o putere cu mult maĭ hrănitoare de cât cele proaspete, şi sunt maĭ uşor de mistuit. Uscarea fructelor la soare are bunul că face ca fructele să fie şi maĭ coapte.

Din fructe putem prepara şi *vin*, care poartă numele fructuluĭ din care s'a preparat. Cel maĭ întrebuinţat este cidrul (mustul din mere). Acest must lucrează ca şi purgativele (curăţeniele) şi de aceia se recomandă la constipaţie. El este şi un bun mijloc pentru a face să slăbească oamenĭĭ graşĭ. Trebuę însă să nu se ia de la început can-

titățĭ marĭ, căci unii oamenĭ capătă cârceĭ și urdinare.

Cred că nu e nevoie să fac descrierea diferitelor soiurĭ de fructe, precum sunt: fructele cu sîmburĭ, fructele pietroase, fructele cu coaje. Sunt destule cărțĭ, ce se pot citi în acest scop. Eŭ n'am avut altă dorință, de cât să arăt importanța, necesitatea și valoarea fructelor și să atrag atențiunea asupra îndoiteĭ lor valorĭ și anume: ca mijloc de hrănire și ca mijloc de lecuire. Daca s'ar mânca maĭ multe fructe și s'ar întrebuința maĭ puține mirodeniĭ, consumațiunea alcooluluĭ ar scădca de sigur.

Despre prăjiturĭ și cofeturĭ fine

Nu pot încheia acest capitol fără să spun câte-va cuvinte despre așa zisele prăjiturĭ fine și despre alte lucrurĭ de cofetărie. Meșteșugul cofetarilor știe să facă așa de multe feluri, în cât trebuie să ne îndoim despre necesitatea unor ast-fel de produse. Drept vorbind, ele nicĭ nu sunt alimente, ci numaĭ desert, adaose după mâncare. Dar n'avem încotr'o și trebue să ne îndopăm cu ele, fiind că așa este moda. De și stomahul este plin peste mĕsură, lucru de care nimenĭ nu

se sînchiseşte, se maĭ toarnă pe deasupra o cafea şi un păhărel de coniac, care numaĭ de cât aşează toate şi înlesnesc mistuirea, după cum se obicĭnueşte a se zice. Multe domnişoare, lăsând să treacă înaintea lor mâncările obicĭnuite ale meseĭ, îşĭ păstrează pofta de mâncare pentru a putea mânca la desert şi a înghiţi grămezĭ de zaharicale. Aceste frumoase prăjiturĭ aŭ neapărat o mare valoare în ochiĭ acelora cărora le plac mult prăjiturile. Copiiĭ, carĭ în orĭ-ce caz se gândesc numaĭ la cofeturĭ, profită de această ocasiune, pentru a'şĭ procura aceste zaharicale cu grămada, stricându'şĭ stomahul şi perzându'şĭ pofta de mâncările priincioase sănătăţeĭ. Dacă sunteţĭ însă nevoiţĭ să întrebuinţaţĭ cu orĭ-ce preţ zaharicale ca desert, veghiaţĭ cel puţin ca ele să nu fie considerate ca ceva principal, iar principalul ca moft! Săraciĭ nu sunt maĭ nenorociţĭ, pentru că nu le dă mâna să'şĭ procure desertul: o bucată de pâine neagră preţueşte maĭ mult de cât toate aceste prăjiturĭ! Mama care, din prea mare dragoste, dă copiilor prăjiturĭ şi cofeturĭ, nu merită stima mea, şi ast-fel de mame să nu crează că aduc mare folos copiilor lor. Din contră, ele nu fac de cât să'ĭ râsgăească şi maĭ târziŭ vor vedea urmările

dureroase ce decurg d'aci. Aceia care se ocupă cu creşterea copiilor zic eă este bine să li se facă ici-colea câte o bucurie, dându-li-se zaharicale; prin aceasta reuşim a-ĭ face să fie maĭ ascultătorĭ şi maĭ supuşĭ; dar aceasta să nu se întâmple prea des, căcĭ altmintrelea se dă naştere unuĭ năravu, pe care nu'l maĭ putem vindeca nicĭ-odată.

DESPRE BEUTURI

Generalităţi. Băuturile spirtoase în general

Apa, aşa cum ne-a dat'o Dumnezeŭ, este băutura cea maĭ bună, şi cred că a trecut multă vreme, până când spiritul omenesc a putut să născocească prepararea diferitelor băuturĭ, cum se consumă astă-zĭ. Singura excepţie îl face vinul, căcĭ ştiŭ că Noe deja preparase vin şi că el a fost cel d'întâiŭ care a încercat puterea acesteĭ băuturĭ.

Maĭ înainte de a vorbi despre diferitele soiurĭ de băuturĭ, îmĭ voiŭ arăta maĭ întâiŭ părerea asupra băutureĭ în general. Iată această părere: Să beĭ, când 'ţĭ-e sete, şi chiar atunci, să nu beĭ mult de odată! Să nu beĭ de loc în timpul meseĭ! Să beĭ maĭ bine orĭ înaintea meseĭ, orĭ după masă! Acestea sunt

poveţe vechĭ pentru îngrijirea sănătăţeĭ, carĭ acum, din nefericire, nu se maĭ ţin în seamă, ca multe altele. A bea mult, este un năravu, iar nu o predispoziţie firească, după cum spun unĭĭ „cu haz".

Felul de traiŭ al societăţeĭ noastre a introdus moda de a consuma multă bere, şi muţĭ se mândresc că sunt în stare să bea cine ştie câte halbe. Dacă socotim numĕrul nemărginit de hectolitri de bere consumaţĭ numaĭ într'un singur oraş, şi dacă socotim câţĭ litri vin de fie-care locuitor, atuncĭ se naşte numaĭ de cât întrebarea? Oare aceasta este admisibil, este înţelept? Negreşit că nu! Cât arată de buhăit un asemenea beţivan! Faţa îĭ este roşie, vînătă, parcă i s'ar fi suit sângele la cap. Dar nicĭ că poate s'arate alt-fel. I se cere inimeĭ să scoată şi să îndepărteze din sânge această enormă cantitate de lichid, ceea-ce nu poate face fără să lucreze din greŭ; de asemenea se dă maĭ mult de lucru şi rinichilor, ceea-ce 'ĭ oboseşte peste mĕsură. Dacă avem în vedere că organismul omuluĭ se poate asemăna cu aparatul uneĭ maşinĭ din cele maĭ artistice, în care cea maĭ mică neorînduealĕ produce o stinghireală, atuncĭ se poate admite cu siguranţă, că consumarea peste mĕsură a

băuturilor spirtoase va aduce o grea neorînduială în organismul întreg. De aceea multe boale ale rinichilor, ale inimeĭ şi ale ficatuluĭ, precum şi alte infirmităţĭ, se datoresc în mare parte răuluĭ obiceiŭ de a bea prea mult.

Nu-ĭ de crezut ca o creatură înzestrată cu judecată, cum este omul, să poată face o ast-fel de greşeală, când de obiceiŭ el ţine atât la sănătatea luĭ! Dar când e vorba de băuturică, par'că vorbeştĭ cu surziĭ; şi totuşĭ experienţa zilnică ne arată urmările nenorocite din causa neînfrânăreĭ la băutură.

Vinul

„Vinul înveseleşte inima omuluĭ", zice un proverb. Nu sunt în contră, de şi eŭ nu beaŭ vin saŭ cel mult foarte rar gust puţin dintr' însul. Vinul este fără îndoială un dar de la Dumnezeŭ şi o băutură firească, cât timp nu este falşificat, ci curat. De obiceiŭ el aparţine mijloacelor de hrănire; adesea însă este întrebuinţat ca leac. In cantitate mică, el ajută mistuirea şi deşteaptă organismul; în cas de boale, care aŭ sleit puterile, el întreţine puterile bolnavuluĭ şi ajută la vindecare. Dar efectele bune ale vinuluĭ se prefac în contrarie, când se face abuz de el.

Vinurile, aşa zise drese, se socotesc vătămătoare, şi nu pot lăuda nicĭ vinurile spumoase. Dacă sfătuesc pe cine-va să bea vin, ceea-ce o fac rare-orĭ, nu 'ĭ recomand de cât vinul uşor. De cele maĭ multe orĭ sfătuesc numaĭ pe oamenĭĭ maĭ în vîrstă saŭ pe ceĭ slăbiţĭ de boale, să iea puţin vin, care însă să nu se dea nicĭ-odată copiilor. Pentru copiĭ, vinul este o otravă, maĭ cu seamă pentru aceia carĭ sunt predispuşĭ la nervositate. Din păcate, constatăm că aşa e obiceiul, de a se da copiilor vin, bere, etc. şi încă din belşug, pentru a le hrăni şi maĭ mult nervositatea şi pentru a da naştere uneĭ generaţiunĭ cu mult meĭ slabe.

Berea

Imputarea ce mi se face de către lume, pentru că dispreţuesc obiceiul de a se bea bere, mĕ lasă cu totul nepăsător şi-o suport cu plăcere: Rîde cu poftă acela care rîde la urmă. Se susţine că berea are o mare putere hrănitoare; oare aşa să fie?

Berea este şi ea un mijloc de întărîtare a nervilor, fiind-că şi ea conţine alcool, de şi maĭ puţin. Lumea îĭ găseşte oare-cum o scuză, zicênd că avem nevoie de bere

când muncim greŭ, căcĭ ea ne dă puterea de care avam nevoie pentru a putea fi la înălţimea cerinţelor. Nu sunt de loc de aceiaşĭ părere. Privind pe lucrătorĭĭ din Italia, care e ştiut că aŭ de săvîrşit adese-orĭ lucrărĭ grozav de obositoare, mĕ întreb, gîndindu-mĕ: Cum pot eĭ oare să lucreze aşa din greŭ, fără să bea bere? Trece adesea câte o săptămînă că nu beaŭ nicĭ bere, nicĭ vin, de oare-ce cea maĭ mare parte sunt săracĭ; în schimb însă eĭ mănâncă mult; aceasta le dă putere, iar nu alcoolul, care dispare repede ca aburul, şi nicĭ berea, turnată cu cofa în stomah. Totul nu este de cât o excitare momentană, un foc ce s'a aprins repede pentru a se stinge îndată ce alcoolul a dispărut.

Dacă cu banii pe carĭ îĭ cheltuim pentru bere, am cumpăra pâine, am avea cel puţin ceva hrănitor; pe când aşa, nu avem de cât o aţîţare repede şi trecătoare. Mĕ prinde mirarea, când vĕd că se găsesc oamenĭ, pentru carĭ e lucru de laudă că aŭ bĕut atâtea şi atâtea halbe de bere. Eŭ îĭ compătimesc, căcĭ se fălesc cu un lucru de care ar trebui să se ruşineze! Şi ce obiceiurĭ urîte domnesc în societatea studenţilor, precum este acela de a da o dovadă de putere, bĕnd

dintr'o singură dată un litru întreg de bere!

Par'că aceasta ar fi un titlu de onoare! Dar nicĭ nu bănuesc cât de rĕŭ îşĭ vatămă sănătatea, făcênd ast-fel de lucrurĭ! Acela care crede, că în adevĕr n'ar putea trăi fără de bere, s'o bea cel puţin cu cumpĕtare; căcĭ, orĭ-ce abuz îşĭ rĕsbună asupra sănătăţeĭ noastre.

Să nu beţĭ maĭ mult de cât atâta cât vĕ cere setea! aceasta se poate foarte bine potoli numaĭ cu câte-va halbe. Multă bĕutură este un nărav, şi cu cât cine-va bea maĭ multă bere, cu atât capătă sete maĭ mare, căcĭ chiar berea face sete.

Rachiul

Consumarea prea îndelungată a alcooluluĭ dă naştere la urmărĭ rele, după cum o ştie toată lumea. Căcĭ care parte a corpuluĭ rĕmâne cruţată de boalele produse de alcool? Sistemul nervos central, inima, rinichiĭ, ficatul, arterele, stomahul şi canalul intestinal, toate suferă amarnic din causa luĭ. Indată ce însă un ast-fel de organ important este atins, întregul organism se află în mare primejdie. Cantităţile micĭ de alcool sunt în stare să ridice temperatura corpuluĭ, după

cum se obicinueşte a se zice; cu toate acestea nu pot să aprob, nicĭ să recomand întrebuinţarea luĭ. Din nenorocire, în zilele noastre se consumă grozav de mult alcool. „Dară, zic unĭĭ, ce să facă săracul, dacă n'are banĭ? Lĭ trebuie un rachiŭ, care [illegible] puterea de a lucra.“ O aşa jude[illegible] trece la mine! Un păhărel de ra[illegible] costă 10 pfenigĭ ($12^1/_2$ banĭ); de obiceiŭ se maĭ iea încă un păhărel, pentru a căpăta maĭ mult îndemn la lucru, şi atuncĭ s'aŭ făcut 20 de pfenigĭ (25 banĭ). Oare muncitorul n'ar fi putut, pentru 20 de pfenigĭ, să'şĭ procure alt-ceva, care i-ar fi dat maĭ multă putere pentru lucru? Negreşit că da! Dar indivizĭĭ cărora le place rachiul, mănâncă de obiceiŭ puţin, şi această împrejurare face ca consumarea alcoolului să fie cu atât maĭ primejdioasă, cu cât se face maĭ mult abuz de el şi cu cât rachiul conţine maĭ mult basamac. Rachiurile, în ce priveşte puterea lor hrănitoare, n'aŭ de cât o valoare foarte mică, şi nu sunt nimic alt de cât nişte substanţe plăcute, dar prea costisitoare. Numeroasele soiurĭ de licheruri, de esenţe pentru sănătate şi cine ştie cum se maĭ chiamă toate aceste fleacurĭ, nu sunt de cât nişte cioclĭĭ, carĭ ne sapă mormîntul într'ascuns.

Dacă bĕutul rachiului este atâta de primejdios pentru oamenii maturi, cum trebue să fie pentru ceĭ tineri, şi mai cu seamă pentru copiĭ? Ce mare rĕspundere îşi iaŭ asupră-le aceĭ părinţi carĭ daŭ de bĕut rachiŭ copiilor lor!

Nu sunt eu singur care vĕ povĕţueşte din toată inima să nu beţi rachiŭ şi să nu abusaţi de alcool! Nu! aceasta o fac şi doctorii, şi orĭ-ce om cu bun simţ; chiar şi biserica vĕ dă cu stăruinţă acelaş sfat. De ce oare? Pentru că acest abuz produce urmărĭ rele prea bătătoare la ochiŭ, şi pentru că din această causă multe familiĭ cad în suferinţă. Câtă fericire şi câtă sănătate nu se pierd din causa abuzuluĭ de alcool! Nu urmează oare de aci o rĕspundere fără seamăn pentru tot omul? *Sapienti sat!*

Cafeaua, Ceaiul şi Ciocolata

Cafeaua, ceaiul şi ciocolata fac şi ele parte din mijloacele plăcute hrănirei saŭ maĭ bine zis dintre bĕuturĭ. Am vorbit şi am scris deja atât de mult despre acestea, în cât nu maĭ e nevoie să mĕ întind maĭ mult asupra lor. Eŭ nu recomand nicĭ ceaiul, nicĭ cafeaua, nicĭ ciocolata.

Chiar zilele acestea, un bolnav îmĭ făcu

imputarea că de ce vorbesc prea mult în contra cafelei. După părerea sa, ea n'ar fi așa de primejdioasă. Dar eŭ nu'mĭ schimb părerea, căcĭ îmĭ am motivele mele.

Abusul ce'l fac femeile cu cafeaua, îşĭ rĕsbună asupra sistemuluĭ lor nervos; nu e om să'mĭ poată dovedi contrarul! De unde atâția copiĭ nervoşĭ? Mediciĭ zic: „Să nu se dea cafea la copiiĭ carĭ n'aŭ împlinit încă vîrsta de patru anĭ!“ Trebue să aibă un motiv serios pentru aceasta. Chromul galben este otrăvitor, şi tocmaĭ cu el se vopsesce adeseorĭ cafeaua. Uniĭ zic că, în general, calităţile bune ale cafeleĭ întrec pe cele rele. Admit că pentru uniĭ ómenĭ consumarea cumpătată a cafeleĭ nu produce urmărĭ rele; dară, în cea maĭ mare parte, ea lucrează prea tare asupra nervilor. De acea opresc cu stăruinţă pe copiĭ şi pe femeile însărcinate de a bea cafea, fiind convins de efectul eĭ iritant.

Ceaiul încă aparţine bĕuturilor iritante. Nu'ĭ vorbă, el e lăudat că ar fi hrănitor; totuşĭ nu se tăgăduește că ar avea şi efecte iritante şi ni se sfătuește să nu facem mare abuz de el: dovadă că am şi eŭ dreptate. Am făcut dóră prea multe observaţiĭ şi am ajuns la resultatul, că toate acestea bĕuturĭ sunt pri-

mejdioase pentru sănătate, maĭ cu seamă când cine-va trece peste mĕsură.

Ciocolata este maĭ puţin iritantă de cât ceaiul şi de cât cafeaua; de aceea nu'ĭ prea sunt protivnic. Eŭ cred că cu ciocolata nu se poate face atâta abuz ca cu ceaiul şi cu cafeaua. In sudul Franţeĭ, cacaoa se întrebuinţează ca leac pentru urdinare. Ciocolata nu se poate întrebuinţa timp maĭ îndelungat, din causa prea mareĭ cantităţĭ de zahăr ce conţine, care produce prea multă acreală în stomah.

CAPITOLUL II

HRANA BOLNAVILOR

Generalităţi

Pe când la oamenii sănătoşi trebuinţa de materii hrănitoare depinde de diferite împrejurări de muncă şi de odihnă, de climă, de vîrstă, de sex saŭ de deprindere, la bolnavi această trebuinţă atârnă de gradul de modificare al materiei. Modul cum se face descompunerea ţesăturilor şi gradul de putere al organelor digestive aŭ o influenţă mare asupra mersului boalei. De aceia e nevoie de a se constata, înainte de toate, până la ce grad aŭ fost turburate funcţiunile aparatului digestiv.

Un om bolnav, care are şi friguri, trebue căutat de sigur cu mai mare băgare de seamă, de cât unul fără friguri. Modul de hrănire şi felul mâncărilor corespund cu gradul îmbolnăvirei. Pe cât o boală se deosebeşte de

alta, pe atâta se deosebesc şi alimentele ce trebuesc date bolnavilor. Mâncările ce se daŭ bolnavilor de boale acute şi febrile, trebuie să fie cât se poate de uşoare, pentru că puterea lor de mistuire este mai mult saŭ mai puţin slăbită. Mâncarea bolnavilor să fie în tot-d'auna moale, aproape lichidă ; ea să nu fie nici-odată groasă saŭ deasă. Mâncarea acestor bolnavi să nu fie nici-odată prea caldă; temperatura ei să fie destul de scăzută. Apoi o deasă schimbare a felurilor de mâncări, potrivită după firea boalei saŭ a puterei de mistuire, este nemerită.

Cu această ocasiune, aş vrea să atrag atenţiunea tutulor asupra faptului că trebue să se dea hrană bolnavilor după o regulă hotărîtă. Unii îngrijitori saŭ îngrijitoare de bolnavi întreabă mereŭ pe bolnavi, dacă n'ar dori să mănânce ceva; prin aceasta ei mai că'i silesc la mâncare şi cred că prin aceasta dovedesc că'şi fac datoria. Regularitatea în mâncare şi băutură înlesneşte şi mai mult mistuirea ; de aceia e recomandată călduros. Este mult mai bine ca omul greŭ bolnav să mănânce câte puţin, dar mai des, de cât să mănânce mult de-odată. Pe unii bolnavi, mai cu seamă pe ceĭ carĭ aiurează, trebue chiar să-i silim să mănânce. Cînd bolnavul se bu-

cură de un somn bine-făcĕtor, să nu-ĭ stricăm somnul pentru a-ĭ da de mâncare; maĭ bine să aşteptăm, până ce se va trezi singur.

Maĭ cred necesar a vĕ sfătui ca să daţĭ de mâncare celor bolnavĭ şi odată în timpul nopţiĭ, pentru că intervalul de la 7 orĭ 8 ore seara, până la 7 dimineaţa, este cam prea lung.

Este foarte vătămător să se dea mâncărĭ tarĭ acelora carĭ sufĕr de boale febrile, maĭ cu seamă ale organelor din abdomen (pântece), va să zică acelora cu tifos, cu diseenterie, cu peritonită, cu aprindere de intestine şi de stomah. Mâncările tarĭ nicĭ nu servesc la nimic, căcĭ bolnavul tot nu le poate mistui; lipsindu'ĭ pentru aceasta sucul stomahal necesar.

Nutrirea bolnavilor febrilĭ atârnă afară de aceasta şi de vîrsta şi de constituţiunea lor corporală, maĭ mult saŭ maĭ puţin bună. De pildă, un bătrân are în genere maĭ puţină putere de a putea resista boaleĭ febrile; tot aşa şi indivizii lipsiţĭ de sânge, ceĭ palizĭ şi slăbănogĭ. Beţiviĭ aŭ de asemenea o constituţie slabă. Mâncarea se schimbă după felul boaleĭ, observându-se odată pentru tot-d'auna regula de a nu se da bolnavilor de friguri lucrurĭ pe carĭ nu le pot mistui. Pentru a fi înţeles maĭ bine, voiŭ arăta aci dieta corespunzĕtoare fie-căreĭ boale în parte.

Peritonita

In casurĭ de peritonită acută, să se dea zeamă de orz saŭ de ovĕz, bine strecurată, apoĭ supă făcută cu apă de griș, dar numaĭ în cantităţĭ micĭ şi în maĭ multe rînduriĭ. Dacă vĕrsăturile sunt prea dese, atuncĭ hrănirea trebue suspendată pentru un timp scurt. Bĕuturile să fie rĕcite. De abia după încetarea căldureĭ, să se dea bolnavuluĭ supă de făină de grîŭ amestecată cu lapte orĭ cu gălbenuș de oŭ. Dacă nu se maĭ ivesc greaţă orĭ umflăturĭ ale canaluluĭ intestinal, atuncĭ i se poate da cartofĭ fărîmaţĭ, cu adaos de lapte, orez cu lapte şi carne fragedă tocată bine. Incetul cu încetul se daŭ mâncărĭ din ce în ce maĭ tarĭ, dar numaĭ după ce căldura şi starea bolnăvicioasă a abdomenuluĭ (a pânteceluĭ) a dispărut cu totul.

Tifosul

Ca şi la peritonită, trebue să se observe şi la tifos ca dieta să fie prudentă, cu deosebire că aci trebue să ţinem seama şi de alte împrejurărĭ importante.

Ferbinţeala ţine timp maĭ îndelungat la tifos şi de aceia slăbeşte pe bolnav cu mult maĭ mult. Să nu se uite că la începutul aces-

tei boale căldura nu este mare, dar merge crescênd. O altă împrejurare merită deosebita noastră atenţiune: nu trebue să scăpăm din vedere că rănile intestinului, carî nu lipsesc nicî-odată când tifosul este greŭ, nu sunt încă vindecate pe deplin când a încetat ferbinţeala. Trebue decî să se evite tot ceea-ce ar fi în stare să mărească inflamaţia membranelor mucoase ale intestinului şi ar putea să întârzie vindecarea rănilor. Pe de altă parte, trebue să avem grijă de a da bolnavilor atâta hrană, cât sunt în stare să suporte.

Să se dea celuî bolnav de tifos să bea la fie-ce jumătate de oră câte-va linguri de apă; se poate permite şi apă cu zahăr, apă de pâine muiată*), saŭ apă cu micî adăogiri de coniac orî de vin roşiu. Siropurile de fructe pot fi permise în cantităţi micî, numaî atuncî când bolnavul n'are urdinare. Pe la începutul boaleî i se dă supă cu oŭ, supă de arpăcaş, cafea de malţ tărişoară, ca să aibă mult extract de malţ. Mâncările tarî trebuesc oprite cu totul. Chiar în timpul reconvalescenţeî trebue să fim cu băgare de seamă, din causa rănilor intestinului, carî se

*) Se pune pâine în apă, şi după ce pâinea s'a muiat bine, se bea acea apă.

află încă pe cale de vindecare. Când ferbinţeala a dispărut cu totul, putem să începem a'ĭ da supă de făină de grîŭ, supă cu lapte, supă cu pâine, supă cu cartofĭ şi carne fragedă tocată. Aci e locul să atrag atenţiunea tutulor, că este mult maĭ bine să nu dăm ascultare simţuluĭ de foame al recovalescenţilor, fiind-că de obiceiŭ această foame este numaĭ închipuită. Nu arare-orĭ reconvalescenţiĭ se îndoapă prea mult de-odată, ceea-ce provoacă o reîntoarcere a boaleĭ şi această reîntoarcere nu-ĭ alt de cât o înrĕutăţire a boaleĭ.

Disenteria

In ce priveşte hrana în casurĭ de disenterie, nu trebue să ţinem seamă numaĭ de starea funcţiunilor digestive, ci şi de suferinţa locală. Tocmaĭ ca la tifos, trebue să avem şi aci în vedere că membranele mucoase nu sunt încă pe deplin vindecate, când a încetat ferbinţeala şi funcţiunile digestive s'aŭ îndreptat. Disenteria nu este o boală aşa de simplă, chiar când se arată uşoară. Din pricina mareĭ iritaţiunĭ şi a sensibilităţeĭ fără seamă a canaluluĭ intestinal, trebue să ne ferim de a da bolnavuluĭ apă rece ca ghiaţa şi prea multă de-odată, fiind-că aceasta pro-

duce durere şi cârceĭ, ci să i se dea numaĭ apă care a stat cât-va timp. E bine să i se dea numaĭ apă de pâine muiată, lapte de migdale, apă de orez şi ceaiŭ slab de tormentil (sclipeţ), dar numaĭ câte puţin din toate. Ca hrană ĭ dăm supă de orz şi de ovăz, supă de griş feartă cu puţin lapte. Laptele curat, aşa cum este, nu'l recomand, fiindcă am observat că, din pricina luĭ, urdinarea se întăreşte maĭ mult de cât la început. Numaĭ după ce urdinarea a încetat, îĭ putem da încetul cu încetul o hrană maĭ solidă (din mâncărĭ maĭ tarĭ).

Trebuesc interzise în timpul boaleĭ apele gazoase, băuturile acre şi mirodeniile. De asemenea trebuesc oprite băuturile alcoolice, afară numaĭ de casul când funcţionarea inimeĭ bolnavuluĭ n'ar fi destul de bună. Lumea prea sare repede cu butelia de coniac; aceasta e rĕŭ, după părerea mea, căcĭ nu face de cât să aţîţe pe bolnav, şi adesea îĭ aduce maĭ de grabă turburare de cât linişte. Dacă pe lângă disenterie maĭ vin şi vĕrsăturĭ, atuncĭ se poate presupune că în canalul digestiv se află îngrămădite materiĭ fecale, orĭ-că s'a făcut vre-o greşeală în dietă. In casul acesta se poate da de băut apă cu ghiaţă, iar ca mâncare numaĭ supe mucila-

ginoase (arpăcaş). Dacă disenteria durează prea mult, atunci trebue să se adaoge ceva mai substanţial (nutritor) dietei urmate în săptămâna întâia, de oare-ce bolnavul, neavênd destulă hrană, n'ar putea să resiste pînă la sfîrşitul boalei. După cum am mai zis, se poate da hrană mai multă, după ce urdinarea şi vărsăturile aŭ încetat cu desăvîrşire.

Catarul acut al stomahului

Când avem a face cu această boală, nu este greŭ să obţinem în scurt timp vindecare. Bolnavul să păzească dieta cu severitate, să nu ia mâncări tari, ci într'una numai supă de carne cu oŭ până când pofta de mâncare a reapărut. Un asemenea catar trece cu totul în trei-patru zile. Un catar acut al stomahului se capătă foarte uşor, mai cu seamă de către aceia cari aŭ un stomah delicat.

Catarul cronic al stomahului

Neplăcut mosafir este şi catarul acesta cronic al stomahului, nu atât pentru suferinţa ce ne ocasionează, cât pentru că boala aceasta prea dăinueşte şi se vindecă cu greutate. La catarul cronic al stomahului e greŭ de a determina dieta ce trebue să se urmeze.

Bolnavul, dacă are numaĭ idee de ceea-ce se petrece într'însul, ştie singur maĭ bine ce'ĭ poate primi stomahul. Legumele cu păstăĭ nu sunt suportate bine, fiind-că produc prea multe gazurĭ şi umflă stomahul şi intestinele, ceea-ce oboseşte prea mult pe bolnav.

Doctoriĭ, în asemenĭ cazurĭ, prescriŭ o anumită dietă, cu neputinţă de urmat pentru bolnaviĭ săracĭ. Li se interzice, ba una, ba alta, şi li se recomandă diferite alte lucrurĭ. Ceĭ bogaţi pot să'şĭ procure toate acestea. Şi dacă toate aceste lucrurĭ ar fi într'adevĕr absolut necesare, atuncĭ ceĭ săracĭ ar trebui să se lipsească de multe altele şi n'ar putea sa se maĭ vindece nicĭ-odată. Dar lucrurile staŭ alt-fel.

Bolnaviĭ lipsiţĭ de mijloace îşĭ pot redobândi sănătatea întocmaĭ ca şi ceĭ cu dare de mână; în această privinţă nicĭ nu încape îndoială, fie hrana orĭ cât de simplă. Nu ţiŭ mult la acea dietă în care se examinează chimiceşte şi se cântăreşte cu dramul tot ceea-ce se mănâncă, şi care prescrie nişte bucate aşa de scumpe, pentru a satisface stomahul.

Fie-care individ are nevoie de o căutare în felul sĕŭ, căcĭ nu tot ceea-ce face bine

unuia, se potrivește și altuia. Mulți bolnavi, cari aŭ lipsă de poftă de mâncare, își închipuesc că trebue să recurgă la mâncări picante. Aceasta este o mare greșeală, căci mirodeniile (aromele) nu fac de cât să irriteze și să inflameze și mai mult membranele mucoase ale stomahuluĭ, și decĭ împiedică vindecarea. Cu cât hrana este maĭ simplă, cu atât vindecarea este maĭ lesnicioasă.

Cine voește să'și lecuiască catarul cronic al stomahuluĭ, să aibă în vedere să nu'și încarce nicĭ-odată stomahul prin cantități prea marĭ de bucate orĭ de bĕuturĭ, orĭ prin prînzurĭ prea dese! Să evite mâncările prea picante și să se păzească de o hrană de același fel în toate zilele.

Mâncările grase se râncezesc ușor în stomah, iar mâncările acre intră ușor în fermentație și produc ast-fel balonamente (umflarea stomahuluĭ prin gazurĭ).

Brânză albă de vacă, luată în cantități micĭ, de pildă două linguri de masă la fie-care două ceasurĭ, ajută foarte mult să îndrepteze stomahul. Se maĭ poate recomanda bolnavilor și hrană de lapte, de făină și de carne preparată cu îngrijire. Dulciurile și prăjiturile nu sunt bune pentru un stomah bolnav.

Deci lăsați fleacurile astea la o parte! Sunt mulți cari pătimesc de stomah, dar de cele mai multe ori ei înșisi sunt de vină, și dacă nu mai aŭ leac, avem tot dreptul să ne întrebăm: Cum se nutresc aceștĭ oameni? Mulți oameni nu vor să renunțe la plăcerea ce le simte gura, când introduc în stomah toate cele, fără să se mai îngrijească dacă fac bine saŭ rĕŭ.

Inflamația stomahuluĭ

O altă boală de stomah este inflamația luĭ, care-ĭ însoțită de ferbințeală. Deși dieta de urmat este aceiași ca la catarul de stomah, totuși trebue să tratăm stomahul și local, aplicându-ĭ comprese recĭ, ce trebuesc schimbate des. Și inflamațiunea trece tepede. Totuși nu se poate permite bolnavuluĭ să părăsească patul. Îndată ce aceste cataruri și inflamații aŭ dispărut, bolnavii pot lua mâncări mai tari și mai consistente, băgând însă de seamă să nu facă îndată după placul pofteĭ lor, mâncând prea mult de odată.

Constipația

Constipația obicĭnuită se datorește diferitelor cause. La unii găsim că pricina e o nu-

triţiune greşită, la alţii o slăbiciune a muşchilor, o strîmtare al intestinului, orĭ o schimbare a posiţiuneĭ naturale a acestuia. Indată ce cine-va sufere de această boală, ia de obiceiŭ purgative carĭ lucrează tare, pentru a scăpa de această neplăcere. Dar aceasta este o mare greşeală, asupra căreia trebue să vĕ atrag toată atenţiunea. Intrebuinţarea neîntreruptă a purgativelor tarĭ, nu face alt de cât să slăbească şi maĭ mult intestinul, împedicându-ĭ funcţionarea proprie, aşa în cât nu maĭ rĕmâne de cât a lua mereŭ la purgative. Vedeţĭ decĭ pentru viitor că, urmând aşa, causa suferinţeĭ nu numaĭ că nu se înlăturează, dar din contră se înrĕutăţeşte şi maĭ mult. De aceia să se ia la fie-care ceas o lingură de apă, dar nu numaĭ o zi, ci atâta timp, până când eşirea afară va fi regulată. Apoĭ nutriţiunea va trebui să fie regulată aşa, ca toate mâncările ce conţin tanin, să fie îndepărtate, de pildă: vinul roşiu, pezmeţiĭ, aluaturile de drojdiĭ, zaharicalele, afinele şi altele. Din contră, sunt de recomandat: mierea, zerul, pâinea de tărîţe, varza acră crudă luată cu lingura pe stomahul gol. Medicamentele nu prea ajută şi putem să le lăsăm la o parte, cu cea maĭ mare linişte sufletească!

Diareea cronică

Diareea cronică este tocmaĭ contrariul constipaţieĭ. Nicĭ nu se poate închipui ceva maĭ neplăcut de cât o diaree îndărătnică. Ea slăbeşte pe bolnav, îl obeseşte şi, dacă durează timp îndelungat, îl face şi neputincios pentru orĭ-ce muncă. Pentru a vindeca diareea, trebue să urmăm o dietă opusă aceleia pentru constipaţie, adică trebue să evităm mâncările ce se iaŭ la constipaţie, maĭ cu seamă acelea carĭ înlesnesc eşirea afară, de exemplu: cafeaua, mierea, zahărul, fructele, cidrul (mustul de mere), apele gazoase, laptele, mâncările acrişoare, etc. Din contră să se ia: cafea de ghindă, supă de ovĕz şi de orez, supă de făină (dar nu aluaturĭ) şi afine. Chiar şi cantitatea de mâncare introdusă are influenţă asupra vindecăreĭ; de aceia e de recomandat a se lua mâncare de maĭ multe orĭ pe zi câte puţin, de cât de odată prea multă. Tot odată să se ia câte una saŭ douĕ ceştĭ pe zi de ceaiŭ făcut din coaje de stejar amestecată cu rădăcină de tormentil.

La copiĭ e bine să se dea cafeaua de ghindă de stejar, precum şi micĭ cantităţĭ de praf de tibişir, topit în apă. Trebue să se observe ca copiilor să se dea mâncarea la timp hotărît, ceea-ce face ca, în multe

casurĭ, diareea să înceteze de la sine. Sfătuesc să nu se dea vinurĭ copiilor, căcĭ se poate ajunge la resultat bun şi cu mijloace maĭ simple.

Trînjiĭ

Ceĭ ce sufer de trînjĭ să nu piarză niciodată din vedere că trebue să întreţină o eşire afară regulată, pentru a putea evita constipaţia. Dieta, care trebue să nu cuprindă niciĭ mâncărĭ prea tarĭ, niciĭ prea uscate, nu-ĭ de cât o hrană simplă gospodărească.

Se recomandă variaţiunea felurilor de bucate, afară de legumele cu păstăĭ, cantităţi prea marĭ de pâine neagră, vinurĭ şi cafea tare. Trebue să se evite mesele marĭ cu multe felurĭ de bucate. Este foarte avantagios mişcare multă, de pildă preumblarea, tăiatul lemnelor şi alte exerciţiĭ.

Boale de rinichĭ

La ceĭ ce sufer de rinichĭ, digestiunea este maĭ mult saŭ maĭ puţin turburată. Se iveşte lipsă de poftă de mâncare, ce se preface chiar în greaţă pentru mâncare; vărsăturile şi diareea însoţesc adese-orĭ această boală. Se recomandă suferinzilor hrană compusă din lăpturĭ multe; în schimb să nu mănânce carne,

de cât foarte puţină. Mulţi medicĭ opresc carnea cu desăvîrşire; eŭ cred că pe nedrept. Este chiar dovedit că o hrană, ce conţine numaĭ prea puţină albumină, face să crească şi maĭ mult pierderea de albumină la ceĭ carĭ sufer de rinichĭ, pe când o hrană maĭ bogată în albumină, nu este în stare să producă un aşa efect. Şunca prea sărată este foarte vătămătoare; hrănirea cu vegetale este maĭ priincioasă, şi cu conştiinţa liniştită se poate da acestor bolnavĭ pirea de cartofĭ, orez şi legume proaspete. Trebue să se ferească în tot-d'auna de a mânca mult dintr'o singură dată; e maĭ bine să mănînce maĭ des, dar la ore anumite. Băturile spirtoase şi mirodeniile ardeiate trebuesc evitate cu cea maĭ mare străşnicie. Se întâmplă foarte adese că persoanele atinse de această boală să aibă vărsăturĭ după fie-care mâncare. In casul acesta e foarte nemerit de a se bea lapte rece în porţiunĭ micĭ, şi la fie-care ceas câte o lingură de ceiaŭ slab de pelin. Brânza albă de vacă, câte o lingură la ceas, încă produce resultate bune.

Diabetul

Medicii prescriŭ de cele maĭ multe orĭ suferinzilor de diabet (boală de zahăr) o hrană

compusă numaĭ din carne, decĭ contrariul hraneĭ ce se se dă acelora carĭ sufer de rinichĭ. Intru cât or fi avênd dreptate, nu pot să'mĭ daŭ bine seama. Cât despre mine, în casul acesta am recomandat în totdeauna un regim de hrană variată, ceea-ce n'a împiedicat ca bolnavĭĭ să se vindece.

Sunt convins că hrănirea numaĭ şi numaĭ cu carne, produce o slăbire a natureĭ omuluĭ; aşa fiind, cu cât pierderea de zahăr este maĭ mare, cu atâta maĭ mult trebuie să se evite această slăbire. De altmintrelea bolnavul nicĭ n'are răbdarea să se nutrească timp îndelungat numaĭ cu carne, şi chiar mi-e teamă că stomahul s'ar putea inflama prea mult, dând naştere unuĭ catar de stomah.

Mâncările dulcĭ, precum dulciurile prea zaharisite, prăjiturile şi altele nu'şĭ aŭ locul de fel în cas de diabet; în genere nu le socotesc bune, nefiind folositoare de loc stomahuluĭ. Să se evite cafeaua şi laptele prea îndulcite, precum şi mierea. Cantităţĭ marĭ de pâine măresc producţiunea zahăruluĭ. De asemenea trebuie să se evite fructele ce conţin zahăr, afară de coacăze, căpşune, mure şi cireşĭ acre. Când văd ordonanţele medicilor, carĭ nu permit acestor bolnavĭ altceva de cât carne, interzicându-le pâinea, lap-

tele și aluaturile, găsesc că hotărîrea aceasta e prea aspră. Nu'i vorbă,că se zice: „Aceea care a găsit de cuviință, ce este de dat diabeticilor, este știința“.Recunosc că știința a descoperit multe mijloace pentru a putea împiedeca această boală; dar nu pot să ascund împrejurarea vĕdită, că tocmaĭ în privința acesteĭ boale doctoriĭ se contrazic într'una, orĭ cel puțin nu sunt lămuriți asupra chestiuneĭ ce trebuie să interzică și ce să permită. Or fi avênd saŭ nu dreptate, eŭ afirm însă cu îndrăzneală că prefer mâncarea mixtă, și resultatele pline de isbîndă îmĭ daŭ dreptate.

Dar nu cred că aș avea aceleași resultate fără întrebuințarea apeĭ. Trebuie decĭ ca apa să intervină cu puterea eĭ vindicătoare. Când setea devine mare, să se dea bolnavuluĭ apă proaspătă în cantități micĭ! E bun ca bĕutură și ceaiul de ràdăcină de tormentil. Tinctura de tormentil, luată de treĭ orĭ pe zi câte 30 de picăturĭ într'o lingură de apă, încă astâmpĕră setea. Este o greșeală să se crează că cantitățile marĭ de apă potolesc setea. Ce e drept, setea se potolește pentru un moment; dar revine iarăși, și atuncĭ ar trebui din noŭ să turnăm în stomah cantități de apă tot așa de marĭ. Trebue să se evite cu totul această inundare a stomahuluĭ cu apă.

Cantităţi micĭ, luate maĭ des, sunt maĭ degrabă în stare să potolească setea, de cât cele marĭ. Vinurile nu le recomand sub nicĭ un cuvânt. Maĭ întîiŭ, maĭ toate sunt cu zahăr, afară de casul când aĭ da de un negustor cinstit, care să nu le maĭ dreagă ; al doilea, nicĭ nu sunt aşa de trebuincioase. Săracul poate foarte bine să economisească această cheltuială. Aci, ca la toate, se potriveşte adevărul că, cu cât mijloacele de vindecare sunt maĭ simple, cu atât buna rĕuşită e maĭ sigură ; şi cu cât căutarea bolnavuluĭ este maĭ complicată, cu atât încercăm maĭ mult pe dibuite.

Ar fi foarte greŭ pentru bieţiĭ oamenĭ săracĭ să se vindece de boalele lor, dacă natura, buna noastră mamă, n'ar fi maĭ darnică şi nu s'ar mulţămi cu leacurĭ maĭ simple de cât cele prescrise de medicĭ. Este aproape absolut imposibil de a fixa, odată pentru totdeauna şi în mod hotărît, dieta ce trebuie să se urmeze când se iveşte boala de zahăr, şi trebuie să ne luăm după anumite regule şi experienţe.

Boala de bĕşică. Catarul cronic al băşiccĭ

Suferinziĭ de boală de bĕşică n'aŭ voie să bea vin, bere, cidru (must din mere), nicĭ

să mănânce mâncărĭ acre orĭ sărate, arome puternice, muştar şi hrean! Hrana poate să fie mixtă, dar, repet, mâncările să nu fie gătite cu mirodeniĭ puternice, carĭ irită prea mult pe bolnav. Şunca prea sărată trebue ocolită. Ca băutură sfătuesc cafeaua din malţ (slad). Apele gazoase nu'şĭ aŭ locul la această boală. Numaĭ o cură de lapte poate să fie dieta cea maĭ nimerită. Acela care pătimeşte de această boală, va face foarte bine să evite cu totul, chiar dacă s'a vindecat, băuturile spirtoase, precum: berea, vinul, cidrul; numaĭ cu această condiţie poate fi sigur că nu va maĭ fi atins de această boală plictisitoare.

Cele spuse maĭ sus trebuesc urmate şi în cas de slăbire a băşiceĭ, saŭ de aceia carĭ lasă udul în în pat, cu deosebire că aceştia trebue să mănânce la cină numaĭ mâncărĭ uscate, până la deplina lor vindecare.

Anemia (lipsa de sânge) şi Scrofulele

Mi-am pus adese-orĭ întrebarea, de ce aşa de mulţĭ oamenĭ sunt anemicĭ, şi de ce întâlnim aşa de mulţĭ copiĭ scrofuloşĭ? Aproape aşĭ putea zice că jumătate din omenire sufere de această boală. Dar nicĭ nu poate fi

alt-fel, când ne gândim cum îşĭ duc acum oamenii traiul obicĭnuit.

Modul de traiŭ nesocotit al generaţiunei noastre este pricina adevĕrată a acestor boale. Mai sunt şi alte cause, ca graba peste mĕsură ce se pune în muncă, ce nu este altceva de cât lupta concurenţeĭ; apoĭ viaţa înghesuită în oraşele marĭ, lipsa de aer şi de lumină în locuinţele păcătoase, grija pentru pâinea zilnică şi hrănirea puţină şi proastă. Dar şi viţiile oamenilor daŭ naştere la boale, carĭ prăpădesc încetul cu încetul generaţiunĭ întregĭ. De şi diferite întâmplărĭ nenorocite pot produce pierderĭ marĭ de sânge, de unde rezultă anemie şi din aceasta alte boale, totuşĭ aceste accidente nu produc atâtea casurĭ de anemie, ca pricinile multiple enumĕrate mai sus.

Ce trebue decĭ unor ast-fel de bolnavĭ, pentru a-le da din noŭ vigoare, pentru a le îmbunătăţi sângele şi pentru a le putea procura iar zile fericite?

Folositor le poate fi numaĭ o hrană simplă şi dătătoare de putere. Ce-ĭ drept, sunt mulţĭ aceia carĭ se plâng că nu le dă mâna să'şĭ procure o hrană îndestulătoare, şi de obiceiŭ îĭ auzĭ zicênd: „Nimenĭ n'are grijă de noĭ, ceĭ sărmanĭ!“ Dar lucrurile nu staŭ tocmaĭ

aşa! Nu averea îndreptează sănătatea sdruncinată, ci simplitatea. Din nefericire, în mintea oamenilor s'a înrădăcinat părerea contrară, că numaĭ celuĭ bogat îĭ este dat să'şĭ recapete sănătatea; el are ce'ĭ trebue şi'şĭ poate procura orĭ-ce crede necesar pentru sănătatea luĭ. Aceste plângerĭ însă nu sunt întemeiate! Chiar dacă săracul e nevoit să se lipsească de unele lucrurĭ, prin cumpătarea luĭ obicinuită el se va despăgubi de acestea. Nu tot ce străluceşte trebue să fie numaĭ de cât aur! La ce bun toate milioanele lor, dacă natura lor nu se supune vindecăreĭ şi dacă leacurile nu maĭ sunt în stare să'şĭ facă datoria? Nu-ĭ în totdeauna o fericire să poţĭ dispune de multe mijloace băneştĭ; căcĭ necontenit se întrebuinţează la leacurĭ carĭ nu preţuiesc nimic şi carĭ aduc maĭ multă pagubă de cât folos. Se poate da ajutor natureĭ, în timpul vindecăriĭ, tot aşa de bine cu mijloace simple ca şi cu cele costisitoare, dar adesc-orĭ nefolositoare.

Vindecarea anemieĭ şi a scrofulelor înaintează încet; modul de compunere al hraneĭ este aci de foarte mare importanţă. Trebuie să se interzică cu rigoare toate lucrurile dulcĭ şi prăjiturile; de asemenea şi fructele necoapte şi băuturile spirtoase luate în

cantităţi mari. In schimb se recomandă mâncări variate, mai cu seamă verdeţurile, lăpturile, brânza de vacă albă, brânza trecută prin sită, pâinea şi supa întăritoare, supa din cereale şi puţine mâncări de carne. Fructele fac bine celor anemici, dar trebuiesc să fie coapte. Celor cari aŭ stomah slab, nu li se poate recomanda de cât mâncări ce pot fi mistuite cu cea mai mare uşurinţă, de pildă: lapte, brânză de vacă proaspătă, brânză frecată şi trecută prin sită, cafea de malţ, supă întăritoare. Dar nu ajunge ca numai hrana să fie ast fel ca să aducă tămăduire, dar şi causele acestor boale trebuiesc înlăturate. Cine şeade într'o casă nesănătoasă, înăbuşitoare, unde intră aer şi lumină puţină, trebue s'o părăsească numai de cât, dacă doreşte să devină iar sănătos. Tot asemenea trebue să renunţe la orî-ce crede că ar putea fi dăunător sănătăţeî sale Altmintrelea, orî-ce ar face, nu 'i-ar fi de folos: cu toată hrana, fie ea deosebit de bună, tot va remânea un mort viŭ.

Voiŭ să amintesc, în câte-va cuvinte, că în cas de boale sexuale, cari, după cum se ştie, strică mult sîngeluî, nimic nu este mai bun de cât o hrană simplă, dar nutritoare. Aceasta înlesneşte foarte mult vindecarea.

Odinioară medicii eraŭ de părere că aveaŭ datoria să prescrie o dietă cât se poate de severă; astăzi însă se recomandă o hrană bună, avêndu-se în vedere puterea de mistuire a fie-căruĭ bolnav. Am fost tot-d'auna de părere că trebue să se cheme într'ajutor o hrană foarte bună, pentru a putea îmbunătăți firea sângeluĭ.

Dar repet din noŭ, că nu pot permite întrebuințarea nicĭ a bĕuturilor spirtoase, nicĭ a mâncărilor ardeiate și a mirodeniilor. La aceste boale trebuesc interzise chiar și ridichile, ceapa și sparanghelul.

Podagra

Părerea cea maĭ rĕspândită despre podagră este, că ea ar fi pricinuită de obiceiul pe care-l aŭ uniĭ de a mânca peste mĕsură, orĭ că ar fi de vină și nutriţiunea neîndestulătoare și proastă. In unele casurĭ, aceasta e adevărat; dar nu se poate spune în mod general pentru toţĭ podagroșiĭ. Eŭ cred că maĭ sunt și alte multe cause, carĭ daŭ naștere acesteĭ boale.

Beţiviĭ sunt adesea victime ale podagreĭ, de asemenea și așa-zișiĭ cunoscĕtorĭ în ale mâncărilor delicate, carĭ, pe lângă asta, maĭ iaŭ și prânzurĭ îmbelșugate; nu maĭ puţin

înlesnesc desvoltarea boaleĭ şi locuinţele igrasioase. Nu se poate da o dietă anumită pentru aceia carĭ sufĕr de podagră; dieta mixtă, adică compusă din mâncărĭ diferite, este cea maĭ nimerită. Bĕutoriĭ să'şĭ reducă din ce în ce cantitatea ce obicĭnuesc, iar amatoriĭ de prînzurĭ prea bogate să se mulţumească cu o nutriţiune maĭ simplă.

Acela care are o locuinţă igrasioasă, să se mute grabnic într'una sănătoasă! La o parte cu oţetul şi cu mirodeniile! Fructele sunt de folos suferinzilor de podagră, bine înţeles acelora cu stomah bun. Trebue să evite cine-va cu rigoare de a se sătura peste mĕsură orĭ de a lua prânzurĭ peste cele obicĭnuite; de asemenea sfătuesc să nu se mănânce carne de cât cu cumpătare; în schimb însă, multe legume.

Boale febrile (cu ferbinţeală)

Orĭ de câte orĭ un bolnav are ferbinţeală, cam de atâtea orĭ se întâmplă că funcţiunea digestiuneĭ se micşorează orĭ se turbură cu totul, ceea-ce causează bolnavuluĭ lipsă de poftă de mâncare. Cred că n'o să dea nimĕnuĭ în gând de a da unor ast-fel de bolnavĭ mâncărĭ tarĭ, nicĭ bucate şi bĕuturĭ recunoscute din capul loculuĭ ca vătămătoare. Totuşi

nu-i vine nimĕnuĭ a crede că s'ar putea face atâtea nerozii în această privinţă, de către ceĭ din jurul acestor bolnavĭ. Bolnaviĭ sunt constrînşi cu de-a sila la mâncare, de oarece există părerea că prin mâncare vindecarea se face maĭ repede. Părere cu totul greşită!

Indată ce se iveşte ferbinţeala, trebue să se dea bolnavilor numaĭ mâncărĭ lichide orĭ moĭ, ce se pot mistui maĭ lesne, iar după ce natura acesteĭ ferbinţelĭ va fi stabilită, se poate hotărî felul de hrană corespunzătoare boaleĭ. Nu va strica de loc bolnavuluĭ, dacă va ţine câte-va zile o dietă severă; din contră, prin aceasta se pot preveni urmările maĭ grave. Dar dacă bolnavul însuşĭ ar refusa să mănânce timp maĭ îndelungat, atuncĭ trebue să fie silit chiar cu forţa ca să ia puţină hrană, măcar la douĕ-treĭ ceasurĭ.

Bolnaviĭ carĭ şĭ-aŭ pierdut cunoştinţa saŭ carĭ se află în delir (aiurează), trebue să fie hrăniţĭ de către persoanele carĭ îĭ îngrijesc şi anume să li se dea hrană puţintică, dar în schimb la intervale maĭ dese şi numaĭ atuncĭ când s'aŭ liniştit întru cât-va şi pot fi înduplecaţĭ maĭ lesne. Nicĭ bĕutură să nu li se dea mult de-odată ci maĭ bine de maĭ multe orĭ câte puţin; prin acest metod, setea se astâmpără maĭ de grabă, de cât prin

înghiţirea lacomă de cantităţi mari dintr'odată. Dealtmintrelea, aceĭ carĭ întrebuinţează cura de apă aŭ în tot-d'auna setea maĭ astâmpărată, de cât aceia carĭ se tratează prin medicamente.

Dieta Convalescenţilor

Nu e de loc nemerit de a începe cu dieta de convalescenţă chiar în momentul încetării ferbinţelii, căcĭ trebue să avem în vedere că intestinul rămâne încă îndelung foarte iritat, de pildă ca la tifos, deşi ferbinţeala a încetat de mult.

Maĭ de grabă trebue să ne luăm după modul cum funcţionează aparatul digestiv, dacă este încă iritabil orĭ nu. După boale febrile maĭ periculoase găsim de obiceiŭ că membranele mucoase ale stomahuluĭ şi ale intestinelor sunt foarte slăbite şi sensibile, şi de aceia se impune cea maĭ mare prevedere în alegerea hraneĭ. Dacă vom da puţină atenţie, vom observa că bolnaviĭ intraţi în convalescenţă aŭ să se plângă în totdeauna de ieşire afară grea. De ce ? Pentru că intestinul este încă slab şi trândav, neavênd destulă putere pentru a putea da repede excrementele afară. Trebue deci a se hotărî, pen-

tru fie-care cas în parte, momentul favorabil pentru a schimba dieta bolnavuluĭ.

Când acest moment a sosit, trebue să mergem treptat. Principiul: „Maĭ bine maĭ puţin, de cât prea mult!“ trebue să ne călăuzească mereŭ.

Cumpătarea nu aduce nicĭ odată vătămare bolnavuluĭ; numaĭ abuzul îĭ strică. Când pericolul reântoarcereĭ boaleĭ a dispărut, se dă bolnavuluĭ, în orĭ-ce caz, atâta cât poate suporta. Une orĭ se iscă pe neaşteptate o foame peste măsură, care însă nu este foame propriŭ zisă; în asemenea casurĭ nu trebue să ne luăm după pofta bolnavuluĭ dându'ĭ atâta cât cere. S'a întâmplat destul de des că, făcênd pe placul bolnavuluĭ i s'a causat o reîntoarcere a boaleĭ. Prevederea este mama înţelepciuneĭ.

Cantitatea hraneĭ trebue să se sporească numaĭ zi cu zi, şi numaĭ treptat să se treacă la o hrană maĭ consistentă. Dieta convalescenţilor formează trecerea de la dieta bolnavilor la hrana oamenilor sănătoşi; cantitatea de hrană se va spori în proporţie cu întărirea stomahuluĭ şi cu micşorarea sensibilităţiĭ luĭ. In casurĭ de rănĭ ale stomahuluĭ şi ale intestinelor, această întărire se face foarte încet; de aceia hrana, în aceste ca-

suri, trebuieşte să rămână lichidă şi moale, până când suntem convinşi că pericolul unei înrăutăţiri a boalei a dispărut cu desăvîrşire.

Tot aşa trebue să urmăm şi în casurile de disenterie, de tifos, de peritonită şi de inflamaţia intestinului. Principala hrană a convalescenţilor este laptele şi supa de lapte, pireaua de cartofi, carnea de viţel fiartă fraged, pesmeţii, carnea de pasăre, orezul cu lapte, supa întăritoare şi fructele coapte. Ca băutură, se poate permite puţin vin şi puţină bere, pentru a grăbi mistuirea.

Am tratat pe scurt felul hranei potrivite pentru diferite boale. Chiar dacă n'am enumărat toate boalele şi n'am dat lista mâncărilor pentru fie-care boală în parte, totuşi am arătat pe cele mai principale intrând chiar în amănunte.

Nu cred că este absolut necesar să înşir toate boalele. Pentru multe dintr'însele, cari nu sunt febrile, nici nu e nevoe do vr'o dietă anumită. Am vorbit însă de toate boalele însoţite de ferbinţeală şi am dat poveţile după cari trebue să se ia cine-va în ast-fel de casuri. Un îngrijitor saŭ o îngrijitoare de bol-

navĭ, cu puţin bun simţ, vor înţelege de la sine ce trebue să facă în orĭ-ce împrejurare şi doctorul, orĭ şi cum, hotăreşte dieta ce trebue să se urmeze. De alt-fel, nicĭ nu este aşa de greŭ să se găsească ceea-ce se potriveşte cu folos bolnavilor, când cine-va are o judecată sănătoasă.

Terminând acest capitol, doresc din inimă ca toţĭ oamenii să se convingă că pot foarte uşor să previnĭ multe boale, ba chiar să le înlăture cu totul, dacă se hotăresc să ducă un traiŭ regulat, cât sunt sănătoşĭ, şi să evite ceea-ce este cunoscut ca vătămător pentru sănătate. *Fiţĭ cumpătaţĭ în toate şi veţĭ fi pururea sănătoşĭ!*

CAPITOLUL III

REȚETE DE BUCATE

pentru bolnavii de stomah și de friguri, și pentru convalescenți

Supă de lapte cu aluat subțire

Se pune să fiarbă o jumătate de litru de lapte cu puțină sare; se scoate apoi o mică cantitate, care se amestecă cu 10 grame de făină, așa ca să formeze ca un fel de sos ori de rîntaș; acest rîntaș se varsă în lapte pe când fierbe, amestecându'l într'una ; apoi se servește ca supă la masă.

Supă făcută cu ghinduri de la gâtul vițelului (lanți momițe)

Se face un rîntaș galben deschis din 5 grame de unt proaspăt și 5 grame de făină;

se adaogă ceapă tăiată subţire şi pătrunjel, precum şi 25 de grame de lanţi curăţaţi; se toarnă de-asupra zeamă de carne şi se lasă să fearbă aproape un ceas. Se mai poate adăoga şi un gălbenuş de oŭ.

Supă de smântână

Se iaŭ douĕ-zecĭ de grame de franzeluţă, tăiată cât se poate de subţire, şi se pun într'o zeamă de carne care fierbe saŭ în apă, adăogându-se pătrunjel, ceapă, sare, piper şi nucşoară. După ce a fiert timp de aproape o jumătate de oră, se strecoară printr'o sită şi se pune în castronul de supă, vĕrsând pe de-asupra un sfert de litru de smântână, bătută cu un gălbenuş de oŭ.

Supă de orez

Se opăreşte de mai multe orĭ, una după alta, douĕ-zecĭ de grame de orez cu apă fierbinte, şi apoĭ se mai fierbe cu 5 grame de unt. Se poate adăoga şi un gălbenuş de oŭ.

Tot aşa se prepară şi *supa de griş*.

Supă de pâine prăjită

Se pune în zeamă de carne 10 grame de pâine prăjită pisată; se fierbe şi se serveşte

la masă adăogând pe de-asupra un gălbenuș de oŭ. Se poate adăuga și 30 grame de extract de carne, dar atunci trebue ca supa să fiarbă o jumĕtate de ceas, împreună extractul acesta.

Supă de făină de ovĕz

Se amestecă cu îngrijire 20 de grame de făină de ovĕz cu zeamă de carne; se pun mirodeniĭ și se fierbe împreună cu un morcov mic și cu ceapă. Supa gătită ast-fel se poate servi la masă; dar dacă i se maĭ adaogă și un gălbenuș de oŭ, devine mult maĭ gustoasă.

Dacă se maĭ pune apă și extract de carne, atunci trebue să fiarbă împreună de la început; la extract să nu se adaoge de cât prea puțină sare.

Tot așa cum se prepară supa de făină de ovĕz, se prepară și *supele de leguminoase*, (*de verdețurĭ cu păstăĭ*), cu deosebire că, în loc de făină de ovĕz, se întrebuințează făină de leguminoase.

Deci putem găti tot așa: *supă de făină de linte, supă de făina de fasole* și *supă de făină de orz*.

Supă franțuzească

Se topește la foc 5 grame de unt; cu un-

tul acesta, şi cu puţină ceapă prăjită şi 10 grame de făină, se face un rântaş pe care-l prăjim până ce capătă o coloare galbenă deschisă. Totul se amestecă apoi cu zeamă de carne, adaogându-se zarzavat de supă tăiat subţire (fasole verde, cartofi, napi, morcovi). După aceia, se fierbe la un foc potrivit, având grijă ca făina să nu se lipească de fund. Inainte de a servi supa la masă, se strecoară prin sită. Se poate adăoga şi un gălbenuş de oŭ. Tot ast-fel se prepară şi *supa de orez* şi cea de *boabe verzi (alac)*

Supă de cartofi

Se fierbe 100 de grame de cartofi tineri, curăţiţi de coaje, în apă cu puţină sare; apoi se sfărămă adăogând puţină făină şi puţin unt, şi la urmă puţin lapte, iar dacă mai trebue lichid, se mai pune şi zeamă de carne. Se pune din noŭ la fiert şi 'n sfîrşit se strecoară prin sită.

Supă subţire ca aerul

Se disolvă perfect zece grame de făină în apă; se adaogă un oŭ şi se varsă deasupra zeamă de carne fierbinte, amestecând necontenit.

Se pune din nou la foc şi se lasă să fiarbă bine încă odată.

Bullion cu cocă moale

Se ia două linguri de făină, două ouă, puţin lapte, puţină sare şi puţină nucă de nucşoară, şi se amestecă împreună până ce se face un aluat mai groşcior, care se toarnă printr'o strecurătoare cu găuri mari într'o zeamă de carne fierbinte. Când coca se suie iar la suprafaţă, atunci este gata să fie servită.

Bulion cu orez

Se pune orez cu apă rece la foc ; după ce a fiert odată, se toarnă într'o sită, se clăteşte bine cu apă rece, se pune din nou la foc, adăogându-se puţin bulion, şi se lasă să fiarbă, până ce boabele devin moi, fără să'şi strice însă forma.

Supă de ciuperci de fântână (cardama de isvoare, hreniţă)

Se topeşte unt sau untură, în care se toarnă puţină făină, şi se prăjesc împreună, făcându-se un rîntaş rumen, care se subţiază cu puţin bulion şi se pune să fiarbă timp de un ceas, la un foc slab.

După aceia se ia spuma şi se strecoară. Se aleg patru până la cinci mâini pline de hreniţă, se spală şi se fierb timp de câte-va minute în apă sărată. Apoi se scoate, se strecoară bine, se trece printr'o sită fină, se amestecă cu 3—4 gălbenuşuri de oŭ şi cu o bucată de unt şi se drege supa cu ele. Supa gătită ast-fel se serveşte cu pâine, tăiată bucăţele în formă de cuburi şi prăjită cu unt.

Supă de castane

Se face din rîntaş alb şi din zeamă de carne o supă rară, ce se pune la fiert la un foc slab. Intr'acestea se curăţă 500 de grame de castane de coaja lor vîrtoasă, opărindu-se în apă fierbinte, pentru a se putea curăţi mai uşor. Apoi se pun castanele într'o tigae, se toarnă peste ele zeamă de carne, se adaogă o bucată de unt şi, după ce s'a acoperit cu un capac, se pune totul la fiert.

După aceia castanele se trec printr'o sită, şi pireul rămas după stoarcere se amestecă cu supa, de pe care s'a luat grăsimea; se adaogă un păhărel de vin (maderă), şi, după ce i s'a potrivit gustul, se varsă printr'o sită în castronul de supă.

Supă de asmăţiŭ (haţimăţuchi)

Se topeşte o bucată de unt, se adaogă câte-

va linguri de făină pentru a face un rîntaş, şi apoi atâta zeamă de carne cât trebue pentru o supă, punêndu-se să fiarbă la un foc mai slab.

Intr'acestea se toacă bine câţi-va pumni de asmăţiŭ, ce se prăjesc în puţin unt, iar după ce s'a scos spuma de pe supă, aceasta se toarnă printr'o sită peste asmăţiul ast-fel preparat. Se bate cu furculiţa 4—5 gălbenuşuri de oŭ, amestecate cu un sfert de litru de smântână, se strecoară şi se drege cu ele supa, în care se mai pune şi o bucată de unt. Apoi se serveşte la masă, împreună cu pâine tăiată în bucăţele şi prăjită în unt.

Supă de linte

Se curăţă bine un litru de linte, se 'nmoaie în apă sărată şi se fierbe încetişor cu ceapă şi cu rădăcină de pătrunjel. Apoi se toarnă în sită şi, după ce s'aŭ scurs bine, se trec prin sită. Pireul ast-fel obţinut, se subţiază cu apă de linte şi i se adaogă atâta zeamă de carne cât e de trebuinţă pentru supă. Totul se pune din noŭ la fiert, se ia spuma bine, se adaogă o bucată de unt proaspĕt şi se serveşte cu bucăţi mici de pâine prăjită în unt.

Supă de tăiţei (tocmagi)

Se face un aluat tare din două oŭă întregi,

cu două linguri de făină şi puţină sare; se întinde aluatul cu vergeaua, cât se poate de subţire; se împarte aluatul în felii, late de câte 4 centimetri, cari se taie apoi în fire subţiri. După aceea firele se împrăştie pe o masă, pentru ca să se usuce, şi se aruncă în zeamă de carne fierbinte, punându-se să fiarbă timp de 5 minute.

Supă de coadă de vacă

Se ia două cozi de vacă potrivit de mari, se taie în bucăţi şi se lasă să stea în apă timp de două ore; se fierb odată numai cu apă sărată, se lasă să se recească şi se pun într'o tigae, pe fundul căreia se află un amestec compus din rădăcini de pătrunjel tăiat, ceapă, câte-va felii de şuncă crudă, câte-va boabe de piper, o foaie de dafin şi puţin cimbru. Se prăjesc puţin cozile de vacă, se toarnă un pahar de vin şi trei litre de bulion, se ia spuma de pe supă, şi se pune la fiert până ce carnea devine moale. Apoi se strecoară supa printr'o sită fină, se ia cu lingura grăsimea de pe ea, se adaogă câte-va linguri de arpăcaş fiert şi rădăcină de pătrunjel, tăiate mărunt, ce-aŭ fiert mai întâiŭ în apă sărată; se potriveşte la gust şi se ser-

veşte fără carne care se pune deosebit pe o farfurie.

Supă de măcriş

Se ia $^1/_2$ litru de foi de măcriş, se curăţă bine de codiţe şi se toacă mărunt. Se toacă deasemenea una saŭ douĕ salate şi un pumn plin de hreniţă. După ce totul s'a tocat cât se poate de bine, se pune într'o tigae 60 de grame de unt, în care se prăjeşte măcrişul încetişor.

După 10 minute se adaogă atâta zeamă de carne cât trebueşte, şi supa se pune să fiarbă. Se bate într'un blid 5—6 gălbenuşurĭ de oŭ, carĭ se amestecă, bătându-se, cu un sfert de litru de smântână şi se strecoară printr'o sită într'un alt blid; apoĭ se adaogă 60 de grame de unt în bucăţĭ micĭ, şi se toarnă supa încet pe deasupra, puţin maĭ înainte de a da la masă; de aci în colo nu trebue să maĭ fiarbă, nicĭ să se înferbînte prea mult; alt-fel ouĕle s'ar închiega. Se pune în supă bucăţele de pâine prăjită în unt.

Supă zisă de Windsor

Să se facă o supă cu o jumătate de găină şi 750 de grame de carne de vacă. In-

dată ce găina e fiartă, se scoate din oală și se taie carnea pieptului în fire lungi de 2 centimetri. Restul cărnei se pisează fin, adăogându-i-se câte-va linguri de zeamă de carne, 3—4 gălbenușuri de oŭ și un sfert de litru de smântână.

Pireul ast-fel obținut se freacă printr'o sită fină. Intr'acestea se pune la fiert o pirea subțire de arpăcaș, împreună cu zeamă de carne amestecată cu 150 grame de apă și cu unt care, înainte de se da la masă, se amestecă cu pireul de găină, în care s'a mai turnat un pahar de vin. Apoi se toarnă totul în castronul de supă, în care se mai pun și piepturile de găină tăiate în bucăți mici.

Supă din făină de tărițe

Se fierbe făină de tărițe timp de un sfert de oră, cu o supă de carne grasă fierbinte, și se servește.

Supă de creere

Se ia un creere de vițel și, după ce a stat cât-va timp în apă, se toacă mărunt împreună cu o ceapă; se prăjește cu unt, se adaogă puțină făină, se prăjește din noŭ, se amestecă cu zeamă de carne și se pune totul la

fiert. După ce a fiert bine, se servește supa într'un castron, în care s'a pus mai întâiŭ pâine prăjită și gălbenușurĭ de oŭ.

Supă de ficat

Se gătește la fel cu supa de creere, cu deosebire numaĭ că supa de ficat trebue strecurată prin strecurătoare.

Supă de splină

După ce se curăță și se rîzuește splina de viței, se toacă și se prepară supa la fel cu cea de creere.

Supă de rîntaș

Se prăjește, cu o bucată de unt saŭ de untură, făină și puțină ceapă tăiată mărunt; apoĭ totul se amestecă cu apă, se adaogă sare și puțină nucă de nucșoară, și supa se servește cu pesmet și cu un oŭ bătut.

Supă de pâine neagră cu ouĕ

Se ia felĭĭ subțirĭ de pâine de secară, carĭ se înmoaie în unt fierbinte, sub capac; se adaogă încet apă sărată, se fărămă pâinea și se fierbe cu apă până ce se face o zeamă

groşcioară. Supa ast-fel obţinută se toarnă într'un castron, în care se află treĭ gălbenuşurĭ de oŭ bătute cu smântână, adăogându-se puţină nucă de nucşoară şi ceapă (nemţească).

Supă de brânză

Se rade 300 de grame de brânză de şvaiţer şi se aşează în straturĭ cu feliĭ de pâine, în castronul de supă. Se prepară după aceia un rîntaş rumen cu ceapă tăiată mărunt şi se amestecă cu un litru saŭ un litru şi jumătate de apă; se pun mirodeniĭ, se aşează la fiert şi apoĭ se toarnă în castronul de supă, peste brânză. Se poate lăsa supa să stea câtva timp pe maşină, pentru ca să se închiege, şi apoĭ se serveşte la masă.

Fasole verde

Se curăţă fasolea saŭ, maĭ bine, se scot firele din ambele părţĭ ale păstăilor. Apoĭ se taie în făşiĭ subţiriĭ şi se fierbe repede în apă sărată şi multă, pentru ca să rĕmâie verde. Nu e trebuinţă neapărat de un vas de aramă, căcĭ fasolea rĕmâne verde în orĭ-ce fel de vas. Ceea-ce este neapărat, este ca apa să fie multă şi fiertul repede. Când fasolea s'a muiat, se

toarnă printr'o strecuratoare și se stropește îndată cu apă rece, până ce se răcește de tot. După ce se scurge bine, fasolea se pune într'o tigae unsă cu unt mult, se presară cu puțin piper, se lasă să se înfierbînte, amestecând-o mereŭ, se adaogă puțin pătrunjel tocat și se dă la masă.

Cartofĭ à la Ducesa

Se curăță un litru de cartofĭ făinoșĭ, se spală și se fierbe încet în apă sărată. Apoĭ se scurge bine de apă, se lasă neacoperiți câte-va minute pe mașină, până ce trec aburiĭ, și apoĭ se trec, frecându'ĭ, printr'o sită. Pireul obținut se pune într'o oală, se amestecă cu 3—4 gălbenușurĭ de oŭ, cu 60 de grame de unt, cu piper și cu nuca de nucșoară; în fine se lasă cartofiĭ să se răcească. In urmă întreg acest amestec se întinde cu vergeaua pe o masă presărată cu făină, ca un aluat, și se taie în bucăți marĭ ca degetul; acestea, la rîndul lor, se întind în lat cu latul unuĭ cuțit, așa că se prefac în bucăți lungărețe de grosimea unuĭ centimetru. Apoĭ se încălzește puțin unt topit într'o tigae, ca pentru omlete; se pun cartofiĭ în el și se prăjesc pe amîndouĕ părțile, până ce se rumenesc.

Pirea de cartofi

Pentru felul acesta de mâncare se aleg cartofi foarte făinoşi, pentru că ceĭ apoşi devin tarĭ şi nu se farămă bine. Cartofiĭ se curăţă, se spală şi se fierb în apă sărată până ce devin moĭ; apoĭ se scurg, şi se lasă încă câteva minute pe maşină, pentru ca să se evaporeze. Se pune o bucată de unt, ce se amestecă bine cu cartofiĭ, şi se freacă trecêndu-se repede printr'o sită de pĕr saŭ de sîrmă. Cartofiĭ ast-fel trecuţi se pun apoĭ într'o tigae şi se amestecă cu lapte fierbinte orĭ cu smântână, până ce totul devine ca o spumă. La urmă se maĭ adaogă încă o bucată de unt, şi după ce s'a amestecat bine din noŭ, se serveşte la masă.

Măcriş

Se curăţă bine câte-va litre de măcriş tînăr de cozĭ, se spală de câte-va orĭ de arîndul şi se fierbe în apă sărată, până ce devine moale; după ce a fiert şi s'a stors bine, se trece printr'o sită şi se lasă ca să fiarbă cu puţin unt, până ce se formează o pirea groasă; după aceea se adaogă sare, piper şi puţin zahăr, şi, puţin maĭ înainte de a se servi la masă, se adaogă şi o bucată de unt proaspăt.

Se servește măcrișul pe o farfurie, iar de jur împrejur se pun 8—10 ouĕ făcute ochiurĭ în apă.

Cartofĭ prăjiți

După ce s'aŭ fiert cartofiĭ, se curăță, se taie în feliĭ subțirĭ și se prăjesc în unt cu adaos de ceapă, de sare, de piper și de chimion.

Cartofĭ rași prăjiți

Se iea cartofĭ fierți, după ce s'aŭ recit, și se rad cu răzătoarea; apoĭ se prăjesc cu untură și cu ceapă într'o tigae, până ce devin galbenĭ de tot, după care se restoarnă pe o farfurie lungă.

Cartofĭ răsturnați

Se curăță cartofĭ cruzĭ, se taie în feliĭ-feliĭ subțirĭ, se pun într'o formă unsă cu unt, se îndeasă bine în formă, se sară, se pune deasupra o bucată de unt, se așează la cuptor să se coacă timp de un ceas și apoĭ se răstoarnă pe farfurie și se servesc.

Guliĭ albe cu cartofĭ

Se curăță guliile, se taie în feliĭ lungărețe, se pun în apă fierbinte cu puțină sarĕ

şi se lasă să fiarbă până ce devin moĭ; apoĭ se curăţă cartofĭ cruzĭ, se taie în felii rotunde şi se adaogă la guliĭ. Se face un rîntaş galben din făină cu unt şi se amestecă cu apa în care aŭ fiert legumele; această apă se toarnă peste guliile cu cartofĭ şi se fierbe totul, până ce amândouă legumele devin cu totul moĭ.

Morcovĭ galbenĭ

Morcovii galbenĭ se rad, se spală şi se taie; apoĭ se prăjesc în puţină grăsime, bine acoperiţi cu un capac, şi se presară cu faină; după aceia se toarnă deasupra zeamă de carne şi apă, se adaogă o bucată de zahăr şi puţină sare, şi se pune la fiert, până ce devin moĭ de tot.

Păpădia

Foile de păpădie se spală, se curăţă şi se fierb timp de un ceas în apă clocotindă; apoĭ se strecoară şi se toacă cât se poate de mărunt. După aceia se pune o bucată de unt cu puţină sare într'o tigae.

In acest amestec se prăjeşte puţin timp tocătura, se presară cu făină, se adaogă puţină apă şi totul se fierbe încă un sfert de oră.

Morcovĭ galbenĭ cu cartofĭ

Se pun morcoviĭ în apă clocotindă, ce a fost sărată puţin; după ce aŭ fiert cât-va timp, se adaogă feliĭ de cartofĭ cruzĭ, tăiaţĭ de alungul.

Se fierbe totul până ce morcoviĭ devin cu totul moĭ; apoĭ se amestecă bine şi se garniseşte cu ceapă, prăjită numaĭ atâta ca să fie galbenă.

Guliĭ à la Bavareza

Guliile bavareze se curăţă de coajă, cele maĭ marĭ tăindu-se în doué, cele micĭ lăsându-se întregĭ; se spală şi se pun într'o tigae cu zahăr şi cu unt saŭ grăsime; se stropesc mereŭ cu apă saŭ cu zeamă de carne grasă şi se fierb înăbuşite sub capac, până ce devin foarte moĭ; apoĭ se presară cu făină, se sărează şi se amestecă cu lingura într'una, până ce se servesc la masă.

Barba ţapuluĭ de Spania

După ce s'a curăţat bine în apă, se fierbe în apă sărată amestecată cu lapte şi cu zeamă de lămâe; se scurge, se presară cu pâine pisată (pesmet) şi se stropesce cu unt topit,

Varză nemțească (curechiŭ)

După ce se curăță, varza se fierbe în apă sărată până ce devine moale; se rĕstoarnă în strecurătoare și se stoarce cu putere; după aceia se stropește cu apă rece, se pune într'un rîntaș gălbuiŭ, se fierbe înăbușit, sub capac, se amestecă cu zeamă de carne grasă și se sărează.

Varză nemțească, umplută și coaptă la cuptor

După ce se curăță, căpățînele de varză se fierb în apă sărată; se desfac foile și după aceia se gătește o tocătură fină dintr'un sfert de chilogram de carne crudă de vițel și de porc, la care se adaogă puțin lapte; apoĭ se storc bine două franzeluțe muiate în lapte; se adaogă patru ouĕ, precum și sare și piper, și totul se amestecă bine. După aceia se ia o formă ca pentru budincĭ, și se unge pe din năuntru cu grăsime; pe fundul formeĭ se întind pe două rînduri foile de varză; pe deasupra lor se pune tocătura, apoĭ iar două rînduri de foĭ; deasupra iar tocătură, și așa maĭ departe; la sfîrșit se pun iar foĭ, cu câteva bucățĭ de unt pe deasupra lor. Se pune totul să se coacă în cuptor, timp de o oră.

Varză acră (curechiŭ murat)

Se fierbe varza cu apă până ce devine moale; apoĭ se pregăteşte un rîntaş deschis la faţă, cu ceapă; se fierbe împreună şi se serveşte la masă.

Ştevia şi Urzicile ca legume

Acestea se spală bine, se fierb în apă şi se toacă, împreună cu ceapă, cât se poate de bine; tocătura se prăjeşte pe înăbuşite cu rîntaş, se amestecă cu puţină zeamă de carne, se sărează, se pun mirodeniĭ şi apoĭ totul se aşează din noŭ la fiert.

Omletă cu spanac

Se gătesc câte-va omlete de oŭ, apoĭ se ia spanac tocat, la care se adaogă câte-va linguriĭ de unt topit, douĕ ouĕ, pesmet şi sare; totul se toarnă peste omlete, cu care se învăluieşte tocătura; apoĭ se pune aşa într'o tigae unsă cu unt, se stropeşte cu bulion şi se pune la copt timp de jumĕtate de oră.

Sparanghel

Sparanghelul se curăţă, îndepărtând părţile lemnoase, apoĭ se fierbe în apă sărată şi se aşează într'un blid. I se poate adăoga, după dorinţă, şi un sos cu unt.

Mazăre verde cu morcovĭ galbenĭ

Acestea se fierb cu unt înăbuşit, sub capac, apoĭ se presară cu făină, se adaogă zeamă de carne grasă, se amestecă bine şi se sărează înainte de a se da la masă.

Mazăre tînĕră

Se scot firele (aţele) de la păstăile de mazăre; după aceea se spală, se fierb înăbuşit sub capac, se presară cu făină şi se amesteçă cu zeamă de carne grasă.

Ragoût vegetal

Se ia fasole albă, mazăre verde, cartofĭ tăiaţĭ bucăţĭ, rădăcinĭ diferite (de pătrunjel, de ţelină, etc.) şi sfecle, şi se lasă să fiarbă în de ajuns, dar nu împreună, ci fie-care fel de legumă în parte. Apoĭ toate legumele se lasă să se scurgă, afară de sfecle. După aceea se amestecă smântână cu făină, se toarnă în acest amestec apa de la sfecle şi se pune la fiert până ce devine ca o pirea; la sfîrşit se aruncă în această pirea fasolea albă, mazărea şi cele-l'alte legume, se amestecă bine şi se lasă să se recească. Se poate adăoga şi puţină zeamă de lămâie.

Lapte cu griș

Intr'un litru de lapte ferbinte se pun o sută de grame de griș și puțin zahăr, și se lasă să fiarbă cel puțin timp de o oră, amestecând din când în când, așa ca amestecul să capete consistența unei mămăligi pripite.

Făină cu lapte

O sută de grame de făină se amestecă cu apă, pentru a face o pastă groșcioară, ce se răspândește în lapte fierbinte (500 de grame de lapte cu puțin zahăr); apoi se pune din nou la fiert.

Tot așa se prepară și cu *făină de orez.*

Orez cu lapte

Se opărește de câte-va ori o sută de grame de orez, turnând apă clocotindă peste dînsul; apoi orezul se pune într'un litru de lapte, împreună cu puțin zahăr, se lasă până ce orezul se umflă (crește), și, acoperindu-l cu un capac, se pune să fiarbă încet, până ce se moaie. Se poate adăoga zahăr și scorțișoară.

Făină de legume

(*Făină de fasole, făină de mazăre, făină de linte*)

Se pune să fiarbă 500 de grame de zeamă de carne grasă și se toarnă într'însa una din

aceste făinĭ; după ce se va fi îngroşat, i se adaogă puţin unt şi totul se fierbe timp de un sfert de oră.

Pirea de cartofĭ

Se curăţă 150 de grame de cartofĭ şi se fierb în apă sărată până ce devin moĭ; se sfarămă bine, adăogând 10 grame de unt, şi se pun din nou la fiert cu 50 grame de lapte. Inainte de a servi, pireaua se trece printr'o sită.

Ouĕ moĭ (zemoase)

Oul se pune în apă clocotindă şi se fierbe timp de douĕ până la patru minute.

Omlet nemţesc din ouĕ

La 500 de grame de făină se adaogă amestecând 5 ouĕ, unul câte unul, precum şi jumătate litru de lapte, până ce se face un aluat moale, căruia i se dă puţină sare. După aceea se scoate aluat cu lingura, punêndu'l în unt fierbinte, se prăjeşte ca omlet, şi se taie în bucăţĭ micĭ, care se lasă să se maĭ prăjască puţin.

O m l e t

Se ia treĭ ouĕ, 20 de grame de făină, puţin lapte şi sare, şi se formează un aluat,

ce se coace și pe o parte și pe cea altă. Pe când se coace, se pune un capac peste tigae și ast-fel se dă la masă.

Rasol de vacă

Ca să aĭ un bulion bun, se pune carnea la fiert cu apă rece, adăugêndu-se rădăcină de pătrunjel, țelină, morcovĭ, etc., și sare, și se lasă până ce carnea devine moale.

Pentru a putea servi carnea ca rasol, atuncĭ trebue pusă la fiert în apă fiartă, căcĭ așa remâne maĭ zămoasă; dar, după puțin timp, trebue indepărtată de la foc pentru câte-va minute, și anume atuncĭ când este numaĭ căldicică, apoĭ se pune din noŭ la foc și se lasă până ce a fiert bine.

Rasol cu smântână acră

Se ia o bucată de carne de la coapsă, se spală, se bate, se dă sare, se lasă să stea puțin, și apoĭ se pune la foc, în o jumătate litru de apă și o jumătate litru vin, împreună cu ceapă, rădăcinĭ, cuișoare, coaje de lămâie și o foaie de dafin; se acopere bine cu capacul și se fierbe năbușit timp de douĕ până la treĭ ore. După aceea se face un rîntaș rumen, ce se amestecă cu apă rece, la care

se adaogă apoĭ zeamă, în care a fiert carnea, şi se fierbe ca să formeze un sos gros, apoĭ se adaoge $^1/_8$ de litru smântână acră, se fierbe încă zece minute; se toarnă printr'o sită peste carne şi se serveşte.

Friptură de muşchiŭ (Filet)

După ce se curăţă muşchiul de sgârciŭ, se spală, se sărează şi 'i se dă arome; apoĭ se pune împreună cu puţină slănină, puţină apă, morcovĭ şi ceapă, într'o tigae, care se aşează la cuptor şi se coace, stropind mereŭ cu zeama ce lasă, până ce arată galben frumos şi devine moale. Friptura se pune pe farfurie iar sosul eĭ (zeama) se serveşte aparte.

Tocană (Gulaşĭ)

Se curăţă o bucată de muşchiŭ de sgârciurĭ, se spală, se bate, se taie în bucăţĭ micĭ, se dă sare şi puţin piper. După aceea se topeşte unt saŭ untură într'o tigae, se adaogă o ceapă tăiată mărunt, se pun înăuntru bucăţile de carne şi se prăjesc repede, pentru ca să nu devină tarĭ. Tocana se poate găti orĭ din carne de vacă, orĭ din carne de viţel.

Porumbel fript (hulub)

Porumbeiĭ se gătesc ca şi găinile. Se taie capul şi se deslipeşte cu băgare de seamă pielea de carne; apoĭ li se dă o umplutură şi se frig până ce capătă coloarea galbenă frumoasă.

Friptura de iepure

După ce se jupoaie iepurile şi după ce i se scot măruntaiele, se spală, se împănează cu slănină, şi i se pune sare, piper, cuişoare, scorţişoară, ceapă, morcovĭ şi foĭ de dafin; după aceea se toarnă de-asupra oţet şi vin, şi se lasă iepurile să stea în cuptor toată noaptea; spre sfîrşit se acopere cu un capac, se fierbe înăbuşit şi apoĭ se coace (frige). Dacă iepurile e maĭ bătrân, trebue să stea maĭ mult timp în saramură.

Friptură englezească saŭ tocătură friptă

Se toacă împreună, cât se poate de bine, 250 grame de carne de vacă orĭ de viţel şi 750 grame de carne de porc, cu ceapă şi cu coajă de lămâie; tocăturiĭ i se dă sare şi piper, i se adaogă patru ouĕ şi câte-va linguriĭ de pesmet; se dă întregeĭ grămeziĭ forma uneĭ pâiniĭ lungăreţe şi se pune cu o bucată de unt într'o tavă, ce se aşează în cup-

tor ca să se coacă până ce devine rumenă, turnându-se pe de-asupra din când în când zeamă de carne.

Friptură de viţel

Se spală o bucată de viţel, se presară cu sare şi cu piper, se pune într'o tigae cu unt orĭ cu untură, şi se lasă să se prăjească, adăogând ceapă şi morcovĭ. Se poate turna pe de-asupra şi lapte dulce, până ce carnea devine moale şi căpătă un sos frumos pentru friptură.

Piept de viţel umplut

Se curăţă un piept de viţel, i se dă sare şi arome şi se împănează cu umplutura următoare: Patru pâinişoare albe muiate în apă, stoarse şi încălzite cu unt, cu ceapă şi cu pătrunjel, într'o tavă acoperită cu capac; după aceea se adaogă cinci ouĕ şi se amestecă bine; cu acest amestec se umple pieptul; aşa fiind, se pune la copt.

Friptură de miel orĭ de ied

Se taie carnea în patru sferturĭ, se presară cu sare şi cu piper şi se prăjeşte în unt; când se prăjeşte, se adaogă puţină apă şi se stropeşte cu sos (propria luĭ zeamă). Friptura este gata după un sfert de oră.

PARTEA III

EXERCIȚII DE GIMNASTICĂ

(Gimnastica în casă)

Generalități

Toată lumea știe proverbul: „Într'un trup sănătos șeade un suflet sănătos". Dacă aceasta este adevărat, și nu mă îndoesc de loc că așa este, noi, având în vedere acest adevăr, avem o datorie îndoită de a păstra corpului nostru o stare de putere și de sănătate. Este incontestabil, că dacă trupul nostru se află bolnav și suferind, atunci și spiritul nostru sufere din causa presiunei exercitate de boală asupra stărei noastre sufletești. Căci numai o boală periculoasă este în stare să provoace o indispoziție sufletea-

scă. Se obicĭnueşte a se zice : „Nu sunt bine dispus! "Dar pricina acesteĭ rele dispoziţiĭ nu este de cât o boală, care ne supără. Cunoaştem deja diferitele metoade curative, precum şi modul lor de aplicare şi cred că sunt de ajuns poveţile pe carĭ le-am dat. Totuşĭ doresc să vorbesc încă despre un lucru ce interesează mult lumea, şi anume despre *gimnastică.*

Deja strămoşiĭ noştriĭ se îndeletniceaŭ cu exerciţiĭ de gimnastică şi ştim din cărţi că vechiĭ Germanĭ şi Romaniĭ practicaŭ gimnastica ca un mijloc pentru întărirea muşchilor. Chiar copiiĭ eraŭ ţinuţi să facă gimnastică, pe care o executaŭ cu oare-şĭ care destoinicie şi îndemînare. Într'adevăr, munca întăreşte muşchiĭ, căcĭ putem constata zilnic că oameniĭ, carĭ nu se ocupă cu munca grea, n'aŭ nicĭ o putere în muşchĭ. Eŭ consider gimnastica de casă ca foarte folositoare pentru funcţionarĭ, precum şi pentru meşteşugarĭ, oameni de biuroŭ, rentierĭ şi alţiĭ, carĭ n'aŭ nicĭ o dată ocasia de a-şĭ întări muşchiĭ şi de a-şĭ menţine încheieturile într'o stare mlădioasă. Nu sunt însă partisanul gimnasticeĭ prea obositoare, pe care o interzic cu totul celor carĭ sufer de inimă.

Lumină fără umbră nu se poate ; tot aşa

e şi cu gimnastica. Pretutindeni se găsesc oameni cari exagerează toate lucrurile ; m'am convins daspre aceasta în multe ocasiuni. Aceştia îşi închipuesc că, cu cât fac mai mult, cu atâta fac mai bine. Dar se înşală ! Trebuie ca ori-ce lucru să se facă cu cumpătare şi după regule anumite, dacă dorim să fie de folos organismului nostru. Resultate bune se pot obţine numai cu condiţiunea de a pretinde ca o reuşită, pe care numai cu timpul şi cu răbdare o putem dobândi, să vină la moment.

Gimnastica nu este necesară numai oamenilor sănătoşi ; ea se poate întrebuinţa cu mult folos ca un mijloc de cură de către ceĭ suferinzi, bine-înţeles sub o formă potrivită graduluĭ de boală. Scheletul corpuluĭ omenesc represintă temelia luĭ şi serveşte ca punct de sprijin pentru părţile moĭ şi tot-odată ca scut de apărare al organelor interioare, de pildă toracele (coşul pieptuluĭ) şi craniul (scăfărlia).

De oase sunt prinşi muşchiĭ : aceştia împlinesc funcţiunea care le este hotărâtă, exercitând o impulsiune asupra oaselor, cari pot fi considerate ca pârghiĭ, şi ast-fel produc mişcările corpuluĭ. Cu cât muşchiĭ sunt mai puternicĭ, cu cât încheieturile sunt mai flexi-

bile, cu atât mişcările se fac mai lesne. Nu arare-ori se întâmplă, că vre-o parte a corpului să nu fie în stare de a se putea mişca; aceasta se datoreşte ori unei înţepeniri ori vre-unei alte stinghereli a încheieturei. In asemenea casuri, gimnastica este de mare folos, afară de casul când articulaţiunea 'şi-a pierdut puterea'i de mişcare din causa osificărei cartilagelor.

Muşchii de asemenea trebuesc să fie hrăniţi; aceasta se face de către sânge, a căruia datorie este să dea hrană tutulor organelor corpului. Elementele nutritive ale sângelui şi anume: albumina, fibrina, sărurile, grăsimile şi apa represintă pietrele, cari servesc la clădirea ţesăturilor corpului.

Dar pentru ca să nu fie lipsă de aceste pietre, trebue să se aducă material proaspăt introducând în corp alimente. Alimentele represintă materialul brut, din care se compun sus-zisele pietre, şi aci este locul să repet vorbele mele: „Cu cât hrana noastră este mai întăritoare, cu atât materialul devine mai bun pentru clădirea întregului organism."

In ori şi ce fiinţă vieţuitoare se petrece neîncetat un schimb de materie; cele netrebuincioase se alungă, cele folositoare se

păstrează ; aceasta se întâmplă în toate zilele. Iată de ce trebue să mâncăm şi să bem în toate zilele, pentru a furnisa corpului material nou.

Oare ar putea un om să'şi întărească muşchii nefăcênd nici un fel de mişcare ? De sigur că nu ! Toată lumea ştie din experienţă, că după ce facem mişcări energice, inima bate mai tare şi mai repede, pulsul este mai grăbit, căldura internă creşte şi, ca urmare, se iveşte o puternică poftă de mâncare, căci mulţămită mişcărei, schimbul de materie s'a mărit şi materialele presente în corp aŭ fost întrebuinţate cu mult mai repede. Iată de ce se găseşte o mai puternică poftă de mâncare la oamenii cari sunt nevoiţi să muncească din greu, de cât la aceea cari se ocupă cu lucrări uşoare ; căci la ceĭ d'întâĭ muşchii fiind aţâţaţi ma tare, produc un schimb de materie mai vioiŭ, ceea-ce, la rândul seŭ, produce mărirea poftei de mâncare. Hrănirea bună a întregului organism are de asemenea o înrâurire binefăcĕtoare asupra sistemului nervos, care formează o parte din întregul organism. Când sistemul nervos funcţionează normal şi când poate recăpăta puterile printr'o hrănire bună, atuncia exerciţiile corporale zilnice vor avea

resultatul fericit de a produce un somn liniştit, sănătos şi îndreptător, ca urmare a armonieĭ ce domneşte între toate părţile organismuluĭ.

Cu omul se întâmplă acelaşĭ lucru ca şi cu ceasornicul: toate rotiţele trebuesc să se îmbuce şi când cea maĭ mică părticică nu funcţionează bine, se opreşte toată maşinăria. Nu există pe toată suprafaţa pământuluĭ o fiinţă, pe care s'o fi creat unul Dumnezeŭ în mod maĭ artistic, de cât omul. Intreaga alcătuire a omuluĭ este aşa de admirabilă în cât, fără să vrea, el e silit să slăvească pe Creatorul sĕŭ.

Orĭ-ce părticică a corpuluĭ omenesc are o însemnătate şi un scop anumit. Când numaĭ o singură parte a corpuluĭ se află stingheră în funcţionarea eĭ, se întâmplă adese-orĭ că omul sufere din causa aceasta în toată întregimea sa. Din păcate, omul însu-şĭ îşĭ pricinueşte turburărĭ în organism şi este silit să supoarte urmările proprielor sale greşelĭ. Omul nu trebuie să amâne de a face ceva pentru corpul sĕŭ, până la vremea când cade bolnav; ci e dator, când este sănătos, să 'şĭ îngrijască de sănătate printr'o hrănire regulată, prin mişcare şi prin exerciţiĭ corporale. Insuşĭ pruncul doreşte să facă

mişcare, ceea ce pare a fi o trebuinţă înăscută într'însul. El se silesce singur la exerciţiĭ, bate din picioare, se hâţâie din toate puterile şi ast-fel face mişcare. Copilul n'are nevoie numaĭ să fie ţinut cât se poate de curat; el maĭ trebue culcat ast-fel ca să-şĭ poată mişca lesne corpul; nicĭ-odată să nu fie legat prea strâns în scuticele sale. Copiluluĭ nu-ĭ place să fie strâmtorat; el simte nevoia de a îndepărta de la sine tot ceea ce poate ridica şi când este în neputinţă de a face aceasta, îşĭ exprimă nemulţămirea prin ţipetele sale. Se face o greşeală când se sileşte copilul să şează, să stea orĭ să umble, atuncĭ când încă n'are destulă putere pentru aceasta. Trebue să avem răbdare până ce el însuşĭ se simte capabil de a face aceste încercărĭ. Atuncĭ el se încearcă singur să şează, caută singur să stea în picioare; acesta este momentul, când putem sa'ĭ dăm ajutor pentru a'ĭ înlesni exerciţiile. Copiiĭ obicinuiţĭ prea de timpuriŭ ca să şează, aŭ şira spinăreĭ îndoită (devin cocoşaţĭ, gheboşĭ). De asemenea li se aduce vătămare, când sunt purtaţĭ într'una pe acelaşĭ braţ.

Copilul, îndată ce-a învăţat să umble, simte în mod instinctiv nevoia de a se juca şi de a se zbegui; el întinde mâna după orĭ-ce o-

biect, doar va găsi ceva pentru petrecere ; se străduește să lucreze, fără să știe la ce bun ; simte îmbold pentru ca corpul să aibă ocasia de a se întări, de a se oțeli și de a se regenera. Proverbul zice : Să lăsăm copiii să se joace, până ce se satură de jucat ! Admit numai înțelesul folositor al proverbului, și anume că suntem datori să dăm copiilor ocasiunea de a se întări, prin mișcare, prin jocuri și exerciții potrivite, pentru a înlesni prin acestea asimilarea alimentelor introduse, dar nici de cum pentru a'i face să devină nedisciplinați ori pentru a le deștepta patimi, căci acestea trebuiesc înăbușite încă din timpul copilăriei, pentru ca mai târziu să nu devină o flacăre mare și arzătoare. Vreau să atrag atențiunea încă asupra unui lucru : Să nu se facă nici odată copiilor îmbrăcăminte prea îngustă, fie ghete, pantaloni ori fuste. Duhoarea corpului nu trebuie împiedicată nici odată ; desvoltarea copilului se poate face bine numai când îmbrăcămintea este largă. Trebuie să se evite de a strânge tare vre-o parte a corpului, nici cu curele, nici cu jaretieră (calțavetă). Ghetele să fie largi și de formă simplă ; să nu se lipească exact de forma piciorului, căci altmintrelea acesta nu se poate desvolta bine.

Tocurile să nu fie 'nalte, ci joase şi largĭ, iar degetele picioruluĭ să nu fie nicĭ odată strânse (apăsate). Aceste regule vor înlesni cu prisosinţă desvoltarea copiilor şi vor îndepărta piedicile ce ar putea să împiedice libertatea mişcărilor lor.

E de prisos de a sfătui pe oamenii de la ţară, ca să poarte numaĭ îmbrăcăminte largă; căcĭ maĭ pretutindenĭ, la ţară, copiiĭ poartă haine astfel că aerul poate pătrunde prin toate părţile. Dar la oraş moda pretinde ca copiiĭ să se preumble ţanţoşĭ şi mumele aŭ grijă mare ca îmbrămintea să fie lipită pe corp, să fie strîmtă, pentru ca copiiĭ să pară ca niştе păpuşĭ. Tot aşa este şi în ce priveşte exerciţiile corporale. La ţară, copiĭ sunt puşĭ la lucru, adică maĭ bine zis să înveţe să lucreze des-de-dimineaţă, uneorĭ chiar prea de dimineaţă; astfel în cât aceştĭ copiĭ aŭ de timpuriŭ ocaziunea să'şĭ întărească şi să'şĭ înmlădie corpul. Eŭ cred că asta este gimnastica cea maĭ bună şi dacă se maĭ adaogă şi o hrană îndestulătoare şi întăritoare, organismul se desvoltă în cele maĭ bune condiţiunĭ. La oraş e cu totul alt-fel. Copiiĭ fac prea puţină mişcare în aer liber şi nu arare orĭ n'aŭ nicĭ lucru manual; la aceasta se maĭ adaogă şi lipsa de aer sănătos şi foarte

adesea şi o hrană neîndestulătoare. În oraşele mari singura mişcare pe care copiii o fac, este ducerea şi întoarcerea de la şcoală; li se mai procură ocasiunea de altă mişcare potrivită prin aceia că trebue să înveţe la şcoală gimnastica. Apoi în oraşele mari nici aerul nu e tocmai atrăgător, şi fumul ce provine din coşurile înalte ale fabricilor, contribue să facă rĕŭ plămânilor. In casul acesta gimnastica este la locul ei şi se poate recomanda şi gimnastica în casă.

Tinerele fete însă trebuesc să se întărească prin exerciţii potrivite şi cu atât mai mult când avem în vedere viitoarea lor posiţiune socială, care le sileşte în cea mai mare parte să ducă un traiŭ de casă şi sedentar, şi fiind-că se arată în curînd, ca consecinţă a unei prea mici acvităţi a muşchilor, trunchiul corpului rĕŭ desvoltat şi sângele slab (clorosă). Este de mare importanţă ca toracele (coşul pieptului) să se desvolte bine, căci plămânii trebue să se întindă (umfle), pentru ca aerul să poată pătrunde până şi în cele mai mici bĕşicĭ ale plămânilor. Deci la o parte corsetul!

Chiar pe la începutul vîrstei mature, oare-şi care exerciţii corporale sunt, după părerea mea, de mare folos. Persoanele predispuse la îngrăşare, ori acele cari aŭ muschii foarte e-

lastici, fac bine dacă execută exerciţii energice. Bătrânii îşi vor păstra puterea, făcênd regulat mişcare şi exerciţii potrivite cu vîrsta lor. Acele persoane, carî aŭ fost obicinuite cu exerciţii încă din tinereţe, se pot îndeletnici cu mişcarea maĭ uşor de cât acele carî aŭ fost slăbite printr'o trîndăvie timpurie.

DESCRIEREA FIE-CĂRUI EXERCIȚIU IN PARTE

MIȘCĂRILE CAPULUĬ

Mișcările gâtului și ale capului trebuiesc executate încetișor.

Întoarcerea capului

Întoarcerea capului

Păstrând ținuta corpului în poziținea dreaptă se întoarce capul, fără a mișca umerul, când spre dreapta, când spre stânga, și pe cât se poate de mult, adică până ce poți vedea dincolo de umĕr. Acest exercițiŭ se recomandă când ceafa este înțepenită, pentru a o face din ce în ce mai mobilă.

Aplecarea capului

Aplecarea se face înainte și înapoi, și lateral spre dreapta și spre stânga. La aplecarea capului înainte, capul trebue să se plece până într'atâta, în cât bărbia să atingă pieptul ușor; aplecarea înapoi trebuie să se facă cât se poate mai spre îndărăt. Să nu se execute cu violență (tărie); umerii trebuiesc să remână pe deplin nemișcați. Când se apleacă capul lateral, poziția corpului este cea în picioare; în această poziție se pleacă capul spre dreapta și spre stânga, fără a'l întoarce saŭ a mișca din umeri.

Aplecarea laterală a capului

Exercițiile trunchiului

In casuri de paralisie (dambla), când activitatea mușchilor este cu totul nimicită, gimnastica este neputincioasă; când însă paralisia este mai parțială, gimnastica poate să dea resultate bune. In ori-ce cas, recomand bolnavilor întrebuințarea gimnasticei numai sub supraveghiarea medicului ori a unei persoane pricepute.

Întoarcerea trunchiului

Picioarele fiind lipite unul de altul, talpa piciorului rezemată bine pe pământ, corpul drept, mâinile întinse orizontal și unite ca pentru rugăciune, se întoarce trunchiul spre dreapta și spre stânga, fără însă a mișca picioarele. Capul urmează mișcării părții superioare a corpului.

Întoarcerea trunchiului

Aplecarea trunchiului înainte și înapoi

Inclinarea (aplecarea) trunchiului înainte și înapoi, și lateral spre dreapta și spre stânga.

După cum capul se poate întoarce în diferite direcțiuni, tot așa se poate întoarce și trunchiul. Se reazimă mâinile pe șolduri, pi-

cioarele remân nemişcate, tocurile (călcăile) se lipesc bine unul de altul, pe când vîrfurile picioarelor se ţin îndepărtate unul de altul. Umeriĭ trebuesc să rĕmână nemişcaţĭ atât pe când se esecută înclinarea înainte şi înapoĭ, cât şi pe când se execută înclinarea laterală. Exerciţiile trebuesc executate cu linişte; orĭ-ce grabă trebueşte evitată. In timpul înclinăriĭ înapoĭ (spre spate), se inspiră (se trage

Inclinarea laterală a trunchiuluĭ

Inclinarea trunchiuluĭ în timp ce se face întoarcerea

adânc înăuntru aerul); revenind în posiţiunea dreaptă, se dă aerul afară (se expiră). In timpul inclinăriĭ înainte, se expiră (se dă aerul afară); revenind în posiţia dreaptă, se inspiră (se trage aerul înăuntru) din noŭ. A-

cest fel de exerciţiĭ dă resultate bune în casurĭ de trînjĭ, de constipaţie (încuiere), de slăbiciune a pânteceluĭ (a organelor din burtă) şi de slăbire şi paralisie a muşchilor spinăreĭ. De asemenea şi în casul când şira spinăriĭ e deviată (abătută din forma eĭ regulată), se obţin resultate bune, carĭ aduc vindecare ; dar atuncĭ inclinarea laterală nu trebue să se execute de cât de o singură parte, adică spre curba exterioară a deviaţiuniĭ.

Exerciţiile braţuluĭ şi ale mâiniĭ

Dacă încheiĕtura uneĭ mâĭnĭ e ţeapănă, orĭ nu-ĭ destul de mobilă (mişcătoare) şi dacă nu există o înţepenire complectă deja de maĭ mulţĭ anĭ, atuncĭ să se încerce a se face flexiunea (a se îndoi) încheiătureĭ ţepene înainte şi înapoĭ, cu ajutorul mâĭniĭ sănătoase. Să se execute şi mişcărĭ lăturalnice, spre dreapta şi spre stânga. Pentru înlesnirea exerciţiuluĭ, să se facă maĭ întâiŭ o baie caldă mâĭniĭ şi braţuluĭ, urmată de o stropire cu apă rece, şi după ce se sterge braţul, se începe exerciţiul. Se înţelege că încheiĕtura trebe să fie îndoită din ce în ce maĭ mult, pe zi ce trece; căcĭ o ast-fel de înţepenire nu se poate vindeca de cât înce-

tul cu încetul. Se întâmplă adesea orĭ că încheieturile, fie de la braţe, fie de la picioare, devin ţepene din cauza bandagelor de ipsos orĭ altor asemenea, prin care încheieturile aŭ fost silite să păstreze una şi aceiaşi poziţiune timp de maĭ multe lunĭ. Aşa fiind, trebuesc înlăturate aceste lucrurĭ neplăcute, prin exerciţiile descrise maĭ sus.

In casurĭ de paralisie (dambla) exerciţiile braţelor şi ale gambelor (picioarelor) presintă marĭ avantage.

Ridicarea umerilor

Acest exerciţiŭ este de folos în casul când există o slăbire a muschilor umĕruluĭ (spată). El este uşor de executat şi înlesneşte mult respiraţiunea (aerisirea plămânilor). In general eŭ sfătuesc pe toţĭ bolnaviĭ de plămânĭ să tragă aerul înăuntru, pe cât se poate de adânc, pentru ca aerul să poată pătrunde până în beşicele cele maĭ interioare ale plămânilor şi pentru ca coastele să fie forţate să se întindă. Acest exerciţiŭ se face avênd braţele lăsate în jos. Se ridică încet umĕrul cât se poate de sus, şi apoĭ iar se lasă încet în jos. Acest exerciţiŭ se poate face orĭ cu amândouĭ umerĭĭ în acelaşĭ timp, orĭ maĭ întâiŭ cu unul, şi apoĭ cu cel-l'alt.

Când se ridică umĕrul, se face inspiraţie; când se lasă în jos, se face expiraţie. Când cine-va are un umĕr mai înalt de cât cellalt, atunci se ridică numai umĕrul care este mai jos (scund).

Pentru a mişca umerii înainte şi înapoi, se reazămă mâinile pe şolduri şi se mişcă cotul înainte şi înapoi ; prin aceasta şi umerii sunt siliţi să facă mişcarea înainte şi înapoi. E de trebuinţă ca posiţia corpului şi a capului să fie şi să remână tot timpul dreaptă (neclintită).

Ridicarea braţelor înainte şi în lături

Aci vreaŭ să observ din capul loculuĭ, că trebue să se inspire aerul când se ridică braţele, şi să se expire când se lasă în jos. Ridicarea braţeler în lături se esecută astfel : Se ridică braţele bine întinse, încetişor, în lături mai întâiŭ, până în posiţie orizontală, după aceia până în posiţie verticală. Ridicarea braţelor înainte se execută ridicându-se braţele bine întinse înainte, incetişor, până în posiţia orizontală şi după aceia până în posiţia verticală, în care amêndouă braţele rĕmân atât de depărtate unul de altul, cât lărgimea corpului. Palmele mâinilor se

uită una la alta. Aceste exerciţiĭ aŭ de scop lărgirea toracelui (coşul pieptului) şi înlesnirea respiraţiunii.

Ridicarea braţului în lături

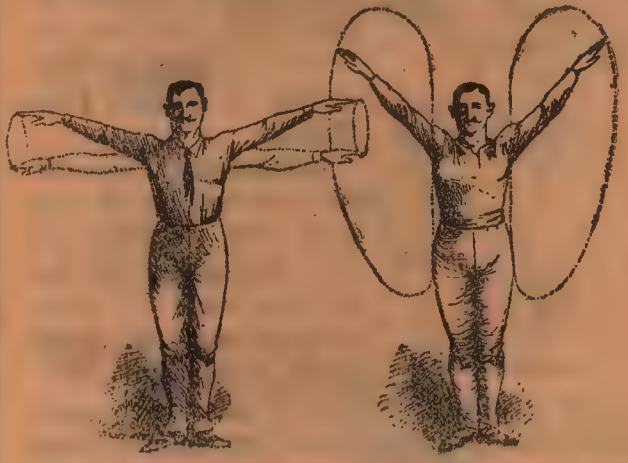
Balanţarea braţelor înainte şi înapoĭ

Balanţarea braţelor

Acest exerciţiŭ consistă în balanţarea la o parte, înainte şi înapoĭ. Figura a 2-a de mai sus arată modul executării.

Executarea sa nu e grea. După ce se închid pumniĭ, se ridică până în poziţia orizontală, iar pentru balanţarea la o parte, (în lături) până în poziţia verticală; apoĭ se lasă să cadă repede în jos pe gambe (picioare).

Aerul se trage înăuntru (se inspiră) în momentul ridicăreĭ braţelor ; darea afară a acruluĭ (expiraţiunea) se face când braţele se lasă in jos ; tot aşa se urmează pentru a face balanţarea braţelor înainte şi înapoĭ, cu deosebire că nu se maĭ ridică de cât până în poziţia orizontală şi că apoĭ se aruncă (se repede) înapoĭ pe cât se poate de de-



Cercurĭ în formă de pâlnie Morişca

parte. (A se vedea figura). Balanţarea braţelor se poate executa şi cu ajutorul alterelor (ghiulele, aparate de gimnastică), numaĭ să nu fie prea grele.

Figura de maĭ sus ne arată cum braţele

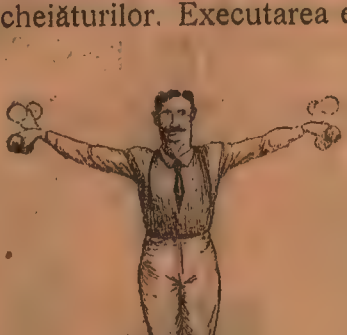
execută exercițiul numit cercuri, în formă de pâlnie. Pentru aceasta se descrie o mișcare circulară cu brațele ridicate și întinse în poziție orizontală, fără a le lăsa să cază jos; cercurile se descriu d'inapoi spre înnainte. Acestui exercițiu îi urmează un altul, numit morișca, care constă în aceia că brațele descriu niște cercuri mari, începând mișcarea ori dinainte, ori d'inapoi. Figura arată începutul și sfîrșitul exercițiului.

Morișca cu altere

Inspirațiunea și expirațiunea aerului se face după cum s'a arătat mai sus. Aceste exerciții dau resultate bune în casuri de conformațiune defectuoasă a toracelui (beteșug al coșului pieptului), în cas de cocoșare (gheb) saŭ de deviațiune a șirei spinării (când șira spinării nu e dreaptă, ci cârmită într'o parte).

Flexiunea (îndoirea) și Extensiunea (întinderea) mâinii. Descrierea de cercuri (învârtirea) cu mâna.

Aceste exerciții, precum și acela care stă în a îndoi și a întinde degetele, sunt de bun efect în casurile de cârceĭ ale mâniĭ la scriitorĭ, de cârceĭ ca la boala numită *Danse de St. Guy*, apoĭ când mâinile sunt prea obosite de muncă și când are loc o înțepenire a încheĭăturilor. Executarea este foarte ușoară.



Flexiunea și extensiunea mâiniĭ

Pentru flexiunea și extensiunea mâĭniĭ în jos, în sus și în lăturĭ, se poate întrebuința și altere. Brațele fiind întinse și pumniĭ închișĭ, se face mișcarea mâiniĭ în sus, apoĭ pum-

nul ocupă din nou poziția de la început. Flexiunea în lături se face, începând cu întinderea (deschiderea) mâinii și îndoind-o, după aceea, spre degetul cel gros ori spre degetul cel mic. A îndoi degetele nu însemnează alt-ceva, de cât a strînge și a desface pumnul repede.

Flexiunea și extensiunea brațelor

Brațele pot de asemenea să fie îndoite și întinse, ca și mâinile. Corpul remâne în poziția perpendiculară, pe pământ, ca și pentru exercițiile descrise până acum. Brațele se încovoae până ce vîrfurile degetelor ating umerii pe dinainte. Din această poziție în-

cepe întinderea braţelor înainte, înapoĭ, în lăturĭ (la o parte), în sus, în jos, după cum arată figura a 2-a din pagina precedentă. Se poate face extensiunea numaĭ a unuĭ singur braţ, fie cel drept, fie cel stâng. Braţele se pot întinde de asemenea dealungul dosuluĭ spinăreĭ, observându-se bine că expiraţia aeruluĭ trebuieşte să aibă loc în momentul în care se face întinderea braţelor, iar inspiraţia atunci când are loc flexiunea lor, şi anume: se împreunează mâinile pe dosul spi-

a) b)

Intinderea în jos a braţelor de a lungul dosuluĭ spinăriĭ

năreĭ (a). Apoĭ se întind încetişor şi cu tărie braţele în jos, trăgând umerii îndărăt şi în jos (b).

Toate aceste exerciţiĭ aŭ un efect exce-

lent în casurĭ de umblet molatec, apoĭ când spinarea e încovoiată, la astmă (stenos, năduf) şi la respiraţie grea.

Impingerea braţelor

Un exerciţiŭ asemănător flexiuneĭ şi ex-

Impingerea braţelor de sus în jos

Isbirea alternativă a braţelor

tensiuneĭ braţelor este împingerea braţelor şi isbirea ante-braţelor. Pentru împingere se strâng pumniĭ şi printr'o lovitură puternică se întind în linie dreaptă înainte, în lăturĭ, în sus şi în jos. Ca şi la extensiunea braţelor, exerciţiul de împingerea braţelor se poate face numaĭ cu un singur braţ, fie cel drept, orĭ cel stâng.

Isbirea antebraţuluĭ se poate face în douĕ moduri, orĭ cu dosul mâinii în sus, orĭ cu palma mâinii în sus.

Isbirea antebraţuluĭ, avênd dosul mâinii întors în sus

In timpul mişcăriĭ laterale a braţelor se face o inspiraţie adâncă, iar în timpul mişcărilor înainte se expiră aerul.

Exerciţiul isbireĭ antebraţuluĭ, avênd dosul mâniĭ în sus, se face întinzênd braţele în poziţie orizontală, antebra-

Isbirea antebraţuluĭ avênd palma mâinii în sus, iar dosul în jos.

ţele îndoite înăuntru, ast-fel că vîrfurile degetelor se ating înaintea pieptuluĭ ; apoĭ se întind antebraţele printr'o mişcare înceată, dar mereŭ în posiţia orizontală.

Isbirea alternativă a antebraţuluĭ

Când dosul mâiniĭ se află întors în jos, braţele se întind după cum arată figura ; însă antebraţul se îndoeşte ast-fel, în cât vârfurile degetelor să atingă umĕrul. Partea umerală (de sus) a braţuluĭ păstrează o posiţie orizontală, pe când are loc flexiunea antebraţuluĭ. Această flexiune se poate executa orĭ prin mişcare violentă, orĭ prin mişcare calmă. Efectul produs de aceste exerciţiĭ este asemenea celor descrise până acum.

Exerciţiile picioarelor şi ale gambelor

După cum putem ridica braţele, aşa putem ridica şi gambele (picioarele); nu este deosebire între aceste două exerciţii.

Ridicarea gambeĭ

Ridicarea gambeĭ se execută într'o parte, înainte şi înapoĭ, apoĭ oblic înainte şi oblic înapoĭ. Ţinênd mâinile rezimate pe şolduri, se ridică gamba dreaptă orĭ stângă încetişor, în lăturĭ, înainte orĭ înapoĭ, după direcţia îndicată. Par-

Ridicarea gambeĭ la o parte

Balanţarea gambeĭ înainte şi înapoĭ

tea sus a corpuluĭ remânene mişcată; de aceia de gamba nu se ridică maĭ sus de cât numaĭ

până într'atâta, ca corpul să'şĭ păstreze posiţia'ĭ perpendiculară. Gamba pe care se ţine corpul, nu trebuie să fie îndoită ; vârful piciorului este îndreptat puţin în afară, pentru a face ţinerea pe picior maĭ puternică. Gamba ridicată se ţine ast-fel câte-va minute, apoĭ se lasă în jos încetişor.

Balanţarea gambelor

La exerciţiul de maĭ sus se adaogă balanţarea gambelor, înainte şi înapoĭ, în afară şi înăuntru. Vîrful piciorului se îndreaptă în afară. Corpul se ţine puţin ridicat, pentru a nu atinge pămîntul când gamba întinsă se balanţează înapoĭ, înăuntu şi afară. Cine nu poate să execute acest exerciţiŭ cu corpul liber, se poate servi ca proptea de un scaun. Ridicarea gambeĭ se face încetişor, pe când balanţarea se execută cu putere şi cu repeziciune; aceasta formează deosebirea dintre aceste douĕ feluri de exerciţiĭ.

Mişcarea circulară a gambelor

Prin mişcarea circulară a gambelor se înţelege o mişcare a gambelor ast-fel că se ridică înainte gamba dreaptă orĭ stângă, apoĭ piciorul este preumblat cu o mişcare egală spre

afară, spre îndărăt, spre înăuntru şi la urmă pe din faţa gambeĭ, pe care se ţine corpul; apoĭ iar spre afară, aşa în cât mişcarea devine o circomferinţă.

Aceste exerciţiĭ sunt foarte bune pentru casurile de înţepenirea încheetureĭ de la şolduri şi pentru ceĭ carĭ sufer de constipaţie. Dealtmintrelea ele activează circulaţia sângeluĭ şi întăresc muşchiĭ.

Mişcarea circulară a gambeĭ

Se întâmplă adesea că încheieturile picioarelor orĭ ale genuchiuluĭ pierd maĭ mult saŭ maĭ puţin din mlădierea lor, din causa boalelor precedente. Este de mare folos de a descrie exerciţiile următoare, fiind foarte interesante, şi, ceva maĭ mult, uşor de executat. Per-

Flexiunea mică a genuchilor

soanele carĭ nu sunt în stare să se ţină bine pe picioare, vor întrebuinţa ca proptea un scaun. Altmintrelea, aceste exerciţii se execută stând liber.

Flexiunea genuchilor

1) *Flexiunea mică a genuchilor.* — Mâinile se reazemă pe şolduri. Ambii genuchi se îndoesc încetişor şi egal, în direcţia picioarelor, până ce coapsa şi pulpa formează

Flexiunea profundă a genuchilor

Flexiunea alternativă a genuchilor

un unghiŭ drept. In timpul acesteĭ flexiunĭ trebue să se ridice tocurile (călcâele) până ce corpul se ţine numaĭ pe vîrfurile picioa-

relor. Partea de sus a corpului păstrează o poziție nemișcată și perpendiculară. Acest exercițiŭ se execută liniștit.

2) *Flexiunea profundă a genuchilor.*—Se aseamănă cu cea d'întâiŭ, cu singura deosebire că aci flexiunea se face cât se poate de profund, astfel în cât șezutul aproape atinge călcâile. Ca și la exercițiul precedent, și aci călcâile se înalță și se împreunează.

Partea de sus a corpului rămâne în poziția verticală și nu trebue să se aplece nicĭ înainte, nicĭ îndărăt.

Aceste exerciții se recomandă în casurĭ de paralisie a extremităților inferioare (a picioarelor). Se întrnbuințează de asemenea cu succes, când încheieturile genuchiuluĭ și ale piciorului și-aŭ pierdut mlădierea. Genuchiĭ pot fi îndoiți și alternativ (unul după altul). Posițiunea ce trebuește luată în cazul acesta, nu e grea. Se scoate o gambă (saŭ un picior) înainte,la o distanță oare-care de picior, apoĭ se încovoae o gambă astfel în cât un genuchiŭ să atingă pămîntul, pe când cel-l'alt rămâne ridicat. Aceasta nu-ĭ de cât o flexiune simplă, întocmaĭ cum se face o plecăciune (reverență).

Ridicarea genuchiului

Drept vorbind, ridicarea genuchiului nu presintă nici o dificultate; dar, de oare ce trebue să stai numai pe un singur picior, multe persoane nu pot executa lesne acest exerciţiŭ, dacă n'aŭ un punct de reazăm. Genuchiul e ridicat cât se poate de sus, apoi se întinde gamba. In timpul acesteĭ miș-

Ridicarea genuchiului şi întinderea gambeĭ înainte

Ridicarea pulpeĭ

cărĭ, coapsa cade de la sine, dar nu trebue lăsată mai jos de cât o cere întinderea gambeĭ. Tot aşa se execută şi ridicarea pulpeĭ. Pulpa se încovoaie pe cât se poate îndărăt, ast-fel ca călcâiul să se apropie pe cât se poate de şezut.

Acest exerciţiŭ se poate executa orĭ cu liniște, orĭ cu vioiciune. Restul corpuluĭ trebue să stea în posiţie perpendiculară şl neclintit.

Exerciţiĭ cu bastonul

Cu bastonul se poate face exerciţiile cele maĭ diferite. Se înţelege de la sine că aci braţele sunt ocupate maĭ mult ; totuşĭ unele din aceste exerciţiĭ se pot executa şi cu gambele (picioarele).

Ţinerea bastonuluĭ în faţă

Ridicarea bastonuluĭ deasupra capuluĭ

Bastonul întrebuinţat este de lemn, dar când exerciţiile sunt executate de persoane viguroase, atunci poate fi şi de fier. Lungimea bastonuluĭ este de 1 metru şi 30 centimetri.

Acest fel de exerciţiŭ convine mai mult oamenilor sănătoşi de cât celor bolnavi, afară numai dacă e vorba de aceia cari aŭ slăbit din causă de anemie (lipsă de sânge) orĭ în urma uneĭ boale grave.

Incepênd exerciţiul, bastonul se ţine în poziţie orizontală, braţele fiind întinse spre pământ. Mâinile sunt îndepărtate una de alta cam de douĕ orĭ cât lărgimea corpuluĭ şi întoarse ast-fel ca dosul mâiniĭ să cate înainte. Se execută, fără a schimba această poziţie, ridicarea, coborîrea, balanţarea bastonuluĭ, ş. a. m. d.

Ridicarea bastonuluĭ

Coborîrea bastonuluĭ dindărătul corpuluĭ

Bastonul, ţinut după cum am zis, în poziţia orizontală şi în faţa corpuluĭ, este ridicat în sus în faţa corpuluĭ, până când braţele ajung în poziţie orizontală, iar de aci până peste cap ; după câte-va clipe, se coboară bastonul până ajunge

iar în poziţia precedentă. Inspiraţiunea se face în timpul ridicăreĭ bastonuluĭ, expiraţiunea în timpul coborîreĭ.

Coborîrea bastonuluĭ

Pentru a coborî bastonul îndărătul corpuluĭ, se începe cu exerciţiul precedent, iar când bastonul se află de asupra capuluĭ, atunci, în loc de a'l coborî în faţa corpuluĭ, se face coborîrea îndărătul corpuluĭ; se îndoesc egal, de o parte şi de alta, ambele braţe până ce bastonul atinge umeriĭ; în această poziţie se coboară din dărătul corpuluĭ braţele întinse, apoĭ, în acelaşĭ mod, se readuc în faţa corpuluĭ. Inainte de a fi dobândit oare-care destoinicie, se apucă bastonul maĭ mult spre capetele sale, pentru a putea executa maĭ lesne flexiunea inversă (d'andoasele) a braţelor.

Ridicarea bastonuluĭ de asupra capuluĭ pe dindărătul corpuluĭ (de a lungul spatelui)

Figura de maĭ jos ne arată cum se execută ridicarea pe dindărăt a bastonuluĭ cu amîndouĕ braţele. Deosebirea dintre acest exerciţiŭ şi cel precedent este următoarea:

Bastonul trebueşte coborît îndărătul corpuluĭ până în posiţia cea maĭ joasă, fără însă a îndoi braţele. Apoĭ cu braţele întinse se ridică bastonul până de asupra capuluĭ (ri-

Ridicarea peste cap a bastonuluĭ cu amîndouĕ braţele

Balanţarea laterală a bastonuluĭ

dicarea se poate face repede), şi se coboară pe dindărăt, fără a îndoi braţele. Figura de maĭ sus arată lămurit, cum trebue să se facă balanţarea laterală a bastonuluĭ.

Coborîrea bastonuluĭ de-alungul coastelor

Din exerciţiul ridicărĭĭ bastonuluĭ de-asupra capuluĭ, se deduce numaĭ de cât acela,

care e desemnat sub numele de coborîrea bastonuluĭ de-a-lungul coastelor.

Coborîrea bastonuluĭ de-alungul coastelor

Braţul stâng saŭ drept se lasă întins în jos şi dea-lungul coastelor; de-asupra capuluĭ se aşează braţul drept saŭ stâng, şi anume ast-feĭ, în cât partea de sus a corpuluĭ să stea în posiţie perpendiculară, iar antebraţul în posiţie orizontală. Exerciţiul se poate executa cu mişcărĭ repezĭ. Trebuesc evitate plecarea capuluĭ saŭ a trunchiuluĭ.

Intinderea braţelor spre dreapta orĭ spre stânga, ţinênd bastonul

Şi la acest exerciţiŭ se ţine bastonul în faţa corpuluĭ, ca la exerciţiile descrise deja, şi se întind braţele înainte. Executarea exerciţiuluĭ începe plecând de la această posiţie. Se ridică bastonul la înălţimea umerilor, braţele făcênd o flexiune în timpul acesteĭ mişcărĭ; apoĭ braţul stâng saŭ drept se întinde cu tărie spre stânga orĭ spre dreapta.

Intinderea laterală a braţuluĭ înainte

In acelaşĭ timp braţul drept saŭ stâng, care rĕmâne îndoit, este ridicat până la înălţimea umĕruluĭ şi iea parte la mişcare. După cum acest exerciţiŭ se face în faţa corpuluĭ, tot astfel se execută şi'ndărătul corpului, după cum se vede în figură.

Se ridică bastonul de-asupra capuluĭ şi se îndoaie braţul până ce bastonul atinge umĕrul. De la această poziţie pleacă întinderea alternativă a braţelor.

Intinderea laterală a braţuluĭ înapoĭ

Balanţarea bastonuluĭ

Se ţine bastonul orizontal în faţa corpuluĭ, şi cu braţul drept i se dă, printr'o mişcare repede, o posiţie perpendiculară, în vreme ce braţul stâng se îndoae.

Balanţarea bastonuluĭ

Plecând din această posiţie, se execută balanţarea bastonuluĭ spre stânga, ridicându-se acum braţul stâng în posiţie perpendiculară, pe când braţul drept se îndoae Acest exerciţiŭ se repetă de maĭ multe orĭ spre dreapta

și spre stânga. Trunchiul nu trebue să se încovoaie iar șoldurile și umerii trebuiesc să remână neclintiți.

Balanțarea laterală al bastonului, în vreme ce trunchiul face o întoarcere

Se ține bastonul orizontal în fața corpului, apoi cu brațele întinse se balanțează oblic (piezișș) în jos și cu tărie spre dreapta ori spre stînga alternativ; trunchiul se întoarce spre partea în care se face balanțarea bastonului. Picioarele remân bine împreunate și neclintite, fără a se mișca.

Suirea pe baston

Suirea pe baston

După cum reiese din figură, bastonul se ține orizontal înaintea corpului, brațele fiind întinse în jos. Dosul mâinilor cată una la alta. Acum piciorul drept saŭ stâng se suie pe baston fără ca trunchiul să se îndoae în spațiul cuprins între

ambele mâinĭ, ridicând cu tărie genuchiul. După acest exerciţiŭ, urmează *trecerea peste baston.*

La acest exerciţiŭ bastonul se ţine ca şi la exerciţiul precedent. Piciorul drept saŭ stâng se trece dincolo de baston, fără a'l atinge, printr'o mişcare repede a genuchiuluĭ, şi vîrful picioruluĭ se aşează uşor pe pămînt. După aceia urmează trecerea înapoĭ a picioruluĭ drept orĭ stâng. Trebue să se evite orĭ-ce flexiune a trunchiuluĭ.

Toate exerciţiile acestea aŭ o mare înrîurire asupra muşchilor noştriĭ şi asupra funcţionării organelor noastre, şi sunt în stare să îndrepteze orĭ să preîntâmpine încă din tinereţe multe cusururĭ ale posiţieĭ corpuluĭ orĭ ale formeĭ toraceluĭ.

Sfârşind, să menţionăm încă douĕ exerciţiĭ făcute cu bastonul, şi anume: întâiŭ, *Mersul ţinênd bastonul* pe *spinare.*

Bastonul se aşează de-acurmezişul pe spinare, şi este ţinut de ambele braţe îndoite; mâinile îndreptate înainte fac pumnĭ; astfel se gregăteşte posiţiunea pentru acest exerciţiŭ. Apoĭ corpul se apleacă uşor înainte, umeriĭ se retrag înapoĭ şi pieptul ese liber în afară. După aceasta se înaintează cu paşĭ marĭ. Muşchiĭ gambeĭ trebuiesc bine întinşĭ

Mersul drept ținênd bastonul pe spinare

Mișcarea repede a corpului cu bastonul pe spinare

și, când calcă, trebuie ca mai întâiŭ vîrfurile picioarelor să atingă pămîntul.

Un alt exercițiŭ se mai face așa că se scoate înainte picioarul drept orĭ cel stâng, la distanță de câte-va lungimĭ de picior, iar gamba (piciorul) scoasă înainte se îndoaie la genuchiŭ, până într'atâta, ca genunchiul să se afle perpendicular pe vîrful piciorului.

In acest moment se apleacă corpul înainte, iar în urma întinderel piciorului, care a rĕmas înapoĭ, el vine în poziția ce se vede în figura alăturată.

Talpa picioarelor se reazemă în întregime pe pământ. Bastonul este ţinut ca la exerciţiul precedent. Acest exerciţiu se face în mod alternativ, adică când cu piciorul drept, când cu piciorul stîng.

Balanţarea repede a membrelor (volte)

Multe persoane, mai cu seamă acelea carî sunt ocupate mult prin biurourî, caută să facă oare-carî exerciţiî şi pentru acest scop taie lemne cu herestrăul şi le spintecă. Dar nu toată lumea are ocaziunea de a face lucrul ceasta. Unor astfel de persoane cred nemerit a le recomanda următoarele douĕ exerciţiî: Când se tae lemne cu herestrăul numaî braţele sunt puse în mişcare, pe când restul corpuluî de abia se mişcă ; tot aşa se întîmplă şi când se spintecă lemne. Asemănător acestor mişcărî, exerciţiul următor se numeşte *Spintecarea cu toporul* (bardă).

Spintecarea cu toporul

Din figura alăturată se vede că picioarele se îndepărtează puţin unul de altul; braţele se ridică perpendicular în sus şi se închid pumniĭ.

Din posiţiunea aceasta se lasă în jos braţele cu vioiciune, aplecând în acelaşĭ timp trunchiul.

Când are loc aplecarea înainte şi când se agită braţele cu tărie, genuchiĭ se moaie puţin şi se îndoesc, iar când se ridică braţele şi trunchiul, atunci capul şi trunchiul se apleacă uşor îndărăt.

Un exerciţiŭ la fel este şi balanţarea semicirculară, adică o mişcare ce se aseamănă cu aceia pe care o face agricultorul când coseşte iarba. Mâinile se întind orizontal înainte şi apoĭ se lasă în jos la o parte, cu vioiciune. In timpul acesteĭ mişcărĭ, braţul drept rĕmâne întins iar braţul stâng se îndoaie în încheetura cotuluĭ, în faţa pieptuluĭ şi viceversa. Trunchiul se apleacă puţin înainte printr'o întorsătură uşoară a încheeturei şoldului,

Balanţarea semi-circulară

şi se lasă mai mult saŭ mai puţin în voia balanţăreĭ braţelor, fără ca capul să fie mişcat din poziţia luĭ.

Toate aceste exerciţiĭ, pe carĭ le-am descris pe scurt, şi după părerea mea destul de lămurit, îmĭ par a fi cele mai folositoare; căcĭ cele grele şi obositoare nu-mĭ

plac de loc. Făcênd descrierea acestor exerciţiĭ, am avut dorinţa de a da câte-va sfaturĭ persoanelor slabe de constituţie orĭ acelora carĭ n'aŭ ocasiunea de a face destulă mişcare, pentru a le învĕţa cum să-şĭ în-

tărească și să-și oțelească corpul prin ajutorul gimnasticeĭ.

Chiar persoanele bolnave pot să facă aceste exerciții, în măsură potrivită cu [illegible]rea lor.

Totuși recomand bolnavilor să se sfătuiască în tot-deauna cu un medic, când vor să se îndeletnicească cu gimnastica.

Pentru exerciții de gimnastică se recomandă și întrebuințarea unuĭ aparat menit a întări brațele și pieptul și anume *Patent Largiadère*. Cele patru figurĭ de maĭ jos arată lămurit modul întrebuințăreĭ și deci cred că e de prisos să maĭ daŭ și alte explicațiunĭ.

PARTEA IV

Structura corpului omului și îngrijirea lui

Structura corpului omului, funcționarea lui și scopul anumit al fie-căruia din organele sale.

Generalități

Corpul se compune din *părți tari*, din *părți moi* și din *părți lichide* (*curgătoare*). Părților tari aparțin *oasele*, *zgârcii* și *dinții*; aceste părți, împreună cu tendoanele prin cari sunt legate una de alta, formează *cheresteaua corpului* sau *scheletul*.

Pielea, *țesutul grăsos*, *mușchii*, *viscerile* (*măruntaiele*), *vasele sanguine* (*vinele*) și *nervii* alcătuesc părțile moi. Vasele sanguine

şi nervii străbat prin toate părţile corpului; ţesutul grăsos se află sub piele şi pătrunde şi măruntaiele, şi muşchii.

Cea mai însemnată dintre părţile lichide este *sângele*.

Oasele, cari se găsesc în număr de 200 şi mai bine în corpul omului, sunt cea mai mare parte nişte corpuri în formă de tuburi, înlăuntrul cărora se găseşte o materie moale şi amestecată cu sânge: *măduva oaselor*. Afară de aceste oase găunoase, se mai găsesc şi oase plate (dintr'o bucată), precum sunt oasele externe ale craniului (scâfârlieĭ) şi oase poroase, precum sunt vertebrele. Fie-care os este învĕluit cu o pieliţă subţire, periostul. Multe oase se termină la capete cu o masă asemănătoare substanţeĭ osoase, dară elastică şi mai puţin tare, anume cartilagele (zcârcii). Există şi cartilage de sine stătătoare, cari nu sunt atârnate de oase, precum în laringe (beregată, gîtlej) şi în pavilionul (sfârcul) urecheĭ.

De regulă oasele sunt unite, câte două, prin *ligamente tari*. Când unirea este făcută ast-fel, că oasele să se poată mişca unul către altul, ea se numeşte articulaţiune (încheietură). Fie-care încheietură represintă o capsulă închisă ermetic (în care nu poate in-

tra aer) și este formată dintr'un mare număr de benzĭ (fășiĭ); în interiorul capsuleĭ se ating capetele maĭ multor oase, acoperite fiind de o materie cartilaginoasă netedă. Această capsulă conține *synovia*, (un lichid ațos și vîscos) care înlesnește alunecarea unuĭ capĕt de os pe capĕtul celuĭ-l'alt os. Multe articulațiunĭ, ca de pildă aceia a degetuluĭ din mijloc, nu permit a se face mișcarea de cât într'o singură direcție; altele, din contră ca de pildă articulațiunea umĕruluĭ, lasă să se facă mișcarea în toate direcțiile.

Muschiĭ alcătuesc masa principală a cărneĭ; eĭ se compun din fășiĭ fibroase și mijlocesc mișcările corpuluĭ și ale părților din carĭ este compus. Eĭ aŭ proprietatea de a scurta prin contracțiune și a reveni prin relaxare (prin slăbire) la lungimea lor anterioară. Mușchiĭ se găsesc de ordinar între pele și oase, de carĭ sunt prinșĭ prin capetele lor în formă de bandă, numite *tendoane*. Proprietatea ce aŭ mușchiĭ de a se contracta, are ca urmare o scurtare a lor, și prin aceasta eĭ pricinuesc o apropriere reciprocă între părțile corpuluĭ, de care sunt prinse capetele lor. Să luăm ca exemplu brațul: Dacă mușchiul anterior al antebrațuluĭ se scurtează în momentul când brațul este întins, antebra-

Mușchiĭ omuluĭ

dinainte

1. Mușchiul drept al abdomenuluĭ. — 2. Ombilicul. — 3. Mușchiul oblic abdominal întern. — 4. Mușchiul pectoral. — 5. Deltoidul. — 6. Mușchiul lat al gîtuluĭ. — 7. Occipitalul. — 8. Bicepsul. — 9. Mușchiul drept anterior. — 10. Mușchiul croitoruluĭ. — 11. Mușchiul peronier. — 12. Rotula genunchiuluĭ.

Mușchiĭ omuluĭ
dinapoĭ

1. Mușchiul dorsal lat.— 2. Deltoidul.— 3. Mușchiul trapez.— 4. Mușchiul marele fesier. — 5. Mușchiul peronier. — 6. Mușchiul dințat posterior. — 7. Micul fusier.

ţul se aproprie de partea de sus a braţuluĭ, pentru că are loc o flexiune în articulaţiunea cotuluĭ ; când muşchiul lasă din contracţiune, braţul devine maĭ lung şi când muşchiul posterior al braţuluĭ se scurtează, atunci braţul îşĭ reia obicĭnuita'ĭ posiţiune întinsă.

Ghindurile fac şi ele parte din părţile moĭ. Ele servesc să secreteze (producă) din ţesăturĭ orĭ din sânge, lichidele, dintre carĭ o parte se întrebuinţează pentru funcţiunile corpuluĭ, ca de pildă sucul stomahal pentru mistuire, iar altă parte părăseşte corpul şi este dată afară ca materie nefolositoare, precum este urina eliminată prin rinichĭ. Ghindurile posedă de regulă unul saŭ maĭ multe canale, prin carĭ se scurge lichidul secretat. Ghindurile sunt saŭ marĭ, ca de pildă ficatul (maine), saŭ micĭ de tot, ca ghindurile sudorifice (carĭ produc sudoarea), care de abia pot fi zărite de ochiul liber. Produsul lor este orĭ lichid apos, ca de pildă urina ; orĭ vîscos, ca saliva (scuipatul); orĭ tare, cum este cerumenul (cleiul) din urechie. Maĭ există alte organe carĭ nu daŭ secreţiunea lor în afară şi poartă de asemenea numele de ghinduri, de pildă ghindurile limfatice.

Pielea, care acoperă suprafaţa anterioară a corpuluĭ, are o importanţă deosebită. Ea

se compune din *epidermă* care este foarte subţire, şi din *chorion,* care se află dedesubt. *Epiderma* este acoperită de pĕr, care atinge o desime şi o lungime considerabilă în unele regiunĭ ale corpuluĭ, maĭ cu seamă în regiunea capuluĭ.

Dovadă de marea înţelepciune a luĭ D-zeŭ, desfăşurată în alcătuirea corpuluĭ omenesc, sunt şi *unghiile*, aşezate pe dosul extremităţilor degetelor mâiniĭ şi piciorului, pentru apărarea pieleĭ. In chorion se găsesc micĭ cavităţĭ (bolţĭ) carĭ de abia se pot vedea cu ochiul liber, aşa zisele folicule sebacee (ghinduri ale pieleĭ) carĭ duc la suprafaţa pieleĭ prin niştе eşirĭ, numite *porĭ.*

Produsul unora din aceste folicule este o materie grasă, ce se chiamă *sebum* (seŭ); produsul altora este un lichid apos şi sărat, numit *sudoare.* Pielea se preface, în apropierea deshizăturilor naturale ale corpuluĭ, într'un ţesut analog, numit *membrana mucoasă.* Prefacerea aceasta se poate observa maĭ bine la buze şi la ochĭ, unde se poate vedea la gene marginea între membrana mucoasă şi piele. *Membrana mucoasă* este o ţesătură delicată şi are un aspect roşietic, fiind-că lasă să se strevază vasele sanguine subţirĭ.

Suprafaţa mucoaseĭ arată umedă şi lunecoasă din causa uneĭ mucosităţĭ (muciu) produs de niște ghinduri infinit, de micĭ. Această membrană îmbracă cavităţile (bolţile, găurile) ce duc la deschizăturile naturale ale corpuluĭ, precum sunt: cavitatea nasală, cavitatea bucală (a gurii), laringele (beregata), esofagele, stomahul, intestinele (maţele), etc.

Impărţirea corpuluĭ

Corpul omenesc se împarte în *cap, trunchiŭ şi membre* (braţele şi picioarele).

La cap se deosebeşte *craniul* (scăfârlia) şi *faţa*. Craniul presintă o formă semi-sferică şi cuprinde în cavitatea sa creerul. La craniŭ se deosebeşte *regiunea frontală* (fruntea), *regiunea cervicală* (creştetul capuluĭ), *occipitală* (ceafa) şi de ambele părţĭ *regiunea temporală* (tâmplele) Creştetul capuluĭ, ceafa şi o parte a tâmplelor sunt acoperite cu *păr*. Faţa se compune din *ochĭ, nas, gură, obraz* şi *bărbie*. *Urechile* formează marginea între craniŭ şi faţă. Părţile trunchiuluĭ sunt *gâtul* cu partea superioară *ceafa, pieptul, pântecele* (*burta*), *spatele* (dosul), *lombele* şi *basenul (ligheanul)* cu părţile laterale, *şolduri*le. Plica (cuta) care separă trunchiul de coapsă este *plica inguinală* (*stinghie*). Inte-

riorul trunchiului este format de *torace* (coşul pieptului) şi de *cavitatea abdomenului*, amîndouă nişte mari spaţii umplute cu măruntae (viscere).

Omul are două felul de membre: *braţele* (cu mâinile) şi *gambele* (cu picioarele), cari se mai numesc şi *membre superioare* şi *membre inferioare*.

Capul se compune din *oasele feţei* şi ale *craniului*, cari sunt înconjurate de părţi moi.

Oasele craniului sunt îmbucate solid unul într'altul şi nu se pot despărţi. Numai falca de jos este mişcătoare; capetele încheieturilor ei se găsesc înaintea urechilor şi când se mişcă, se poate simţi cu degetul. Cele l'alte oase ale feţei sunt *amândouă oasele nasale*, *oasele zigomatice* saŭ *ale obrazilor*, precum şi cele două *oase supra-maxilare* (ale fălciĭ de sus).

Orbitele ochilor, cavitatea nasală şi cavitatea bucală sunt formate în parte de către oasele feţei, combinate între sine, în parte de către oasele craniului, şi de către cartilage şi părţi moi. Orbitele ochilor, formate de oase, sunt foarte lărgite în partea lor de'nainte, merg pătrunzând adânc în cap şi se îngustează în partea lor dindărăt şi în năuntru. De la partea cea mai d'indărăt a

orbiteĭ o mică gaură rotundă conduce în cavitatea craniană şi prin această gaură nervul optic intră în creer. *Canalul naso-lacrimal* leagă, în unghiul anterior şi intern, orbita ochiuluĭ cu cavitatea nasală.

Cavitatee nasală este despărţită în două jumătăţĭ printr'un părete în parte cartilaginos, în parte osos; amândouĕ jumătăţile, stânga şi dreapta, sunt deschise înainte şi înapoĭ. Trecerea spre cavitatea bucală, este formată de continuarea părţiĭ posterioare a cavităţiĭ nasale, adică cavitatea naso-faringială.

Cavitatea bucală este despărţită de cavitatea nasală prin *palat* (pălătuş). Se deosebeşte o parte anterioară osoasă, *bolta palatuluĭ*, şi o parte posterioară mişcătoare: *perdeaua (vĕlul) palatuluĭ*. Fundul cavităţiĭ bucale (a gureĭ) este format de părţĭ moĭ, ce cuprind *osul hioid* (osul limbiĭ).

In fălcile superioară şi inferioară se găsesc *dinţiĭ*. Omul în vîrstă bună are 16 dinţĭ sus şi 16 jos, deci în total 32. In fie-care falcă se află 4 incisivĭ, 2 caninĭ (dinţĭ câineştĭ) şi 10 molarĭ (măsele). Dinţiĭ de minte sunt măselile cele maĭ de dinapoĭ şi carĭ se ivesc abia după atingerea vîrsteĭ de 16 anĭ. Fiecare dinte se compune dintr'o parte care se

vede, *coroana*, compusă mai cu seamă dintr'un zmalţ tare şi dintr'o *rădăcină*, împlântată în falcă. *Gâtul dinteluĭ* leagă coroana cu rădăcina. Interiorul dinteluĭ este *pulpa*, străbătută de vase sanguine şi de nervĭ foarte simţitorĭ. In dosul dinţilor se află limba, a căreĭ parte posterioară, împreună cu perdeaua palatuluĭ, mărginesc locul cel maĭ ingust al cavităţiĭ bucale. In partea

Dinţiĭ

posterioară a cavităţiĭ bucale, şi anume când limba este apăsată în jos, se observă *lueta* (omuşorul), care atârnă din mijlocul perdeleĭ palatuluĭ, între cele douĕ *arcade palatine*.

Migdalele (amigdalele). Dedesubtul limbeĭ se găsesc douĕ ghinduri salivare, de coloare albăstruie ; nişte asemenea ghinduri se află aşezate de ambele părţi al margineĭ inferioare a fălciĭ de jos şi înaintea feţeĭ exterioare a acestuĭ os, în vecinătatea urechiĭ. Lichidul produs de către aceste ghinduri se

amestecă cu materra vîscoasă ce se găsește pe membrana mucoasă a gurii și formeaza *saliva* (scuipatul).

Coloana vertebrală, numită și șira spinării, formează propteaua trunchiului.

Ea se întinde de la cap până la basen și se compune din *șapte vertebre cervicale, douăspre-zece dorsale* și *cinci lombare*, în total 24 de vertebre. Capătul inferior al șirei spinării trece în osul *sacrum* (crucea șalelor), ce formează părețele de dindărăt al basenului osos. Fie-care vertebră se compune din corpul vertebral, din gaura vertebrală formată de arcul vertebrei și din mai multe proeminențe (eșituri, spini lungi) osoase, din cari cele îndreptate în afară pot să fie pipăite în regiunea spateluî și a cefei. *Canalul vertebral* este format de găurile vertebrelor suprapuse exact una peste alta și de spațiul găunos al osului sacru. Canalul stă în comunicațiune cu gaura osului occipital din cavitatea craniană și conține măduva spinării.

Coastele sunt niște ramuri în formă de arc, ce pornesc de ambele părți ale celor 12 vertebre dorsale; așa că avem 24 de coaste ce se curbează (îndoaie) orizotal dinapoi spre înainte. Cele șeapte coaste de sus se numesc coaste *adevărate*, cele cele cinci de jos, falșe.

Zece coaste de sus sunt prinse de stern (osul pieptului), unele nemijlocit, altele prin mijlocul cartilagelor, ce nu sunt de cât niște continuări sfîrcoase ale coastelor.

Sternul este un os lat ce pornește de la gât și se coboară înaintea mijlocului corpului. La capătul de sus al sternului sunt imbucate *claviculele* (andrelele), ce merg spre umeri. Partea de jos a sternului formează, împreună cu cartilagele coastelor, ce merg până la sternum, *furca pieptului*.

Toracele (coșul pieptului) impresoară *cavitatea pieptului*; el este format de către cele 24 de coaste, de sternum și de coloana vertebrală. De desubtul cavității pieptului se află așezată *cavitatea abdominală* (a pântecelui). Ea e despărțită de cavitatea pieptului prin *diafragmă*, un părete despărțitor compus dintr'un strat subțire de mușchiu, și se mărginește în jos cu basenul, indărăt cu vertebrele lombare și în cele-lalte părți, cu părți moi. *Basenul* (ligheanul) este format de către *osul sacrum* și de către *ambele oase iliace* (șolduri), unite in partea d'inainte prin cartilage. Locul adăncit, ce se găsește pe fața externă a oaselor iliace, represintă *cavitatea articulară*, ce primește în sine capătul superior al osului

coapseĭ (al femuruluĭ). Partea osuluĭ *iliac*, ce să află maĭ jos de la această cavitate, este *coccyxul* (osul saŭ noada şezutuluĭ).

Scorbura basenuluĭ (excavaţiunea pelviană) este partea cea maĭ de jos a cavităţiĭ abdominale cuprinsă de basen.

Braţele saŭ membrele superioare, se împart în diferite părţĭ şi anume: umĕrul, susul braţuluĭ, antebraţul şi mâna. Şchelea umĕruluĭ este formată de *omoplat* (spată), un os lat triunghiular, aşezat în partea d'indărăt a trunchiuluĭ; în faţă, de *claviculă* (andreaua), un os în formă de ⌒ şi găunos înăuntru, care merge aproape orizontal de la limita inferioară a gâtuluĭ spre sternum (osul gâtuluĭ); în fine de capĕtul de sus al osuluĭ braţuluĭ, zis *capul umĕruluĭ*. Acesta din urmă are o suprafaţă rotundă, semi-sferică, care, împreună cu o cavitate articulară aflată pe faţa externă a omoplatuluĭ, formează *articulaţiunea umĕruluĭ*. De desubtul acesteĭ încheieturĭ, între torace şi partea de sus a braţuluĭ, se află *subţioara*.

Partea osoasă al părţeĭ de sus a braţuluĭ se compune dintr'un os găunos, *humerus*, al căruĭ capĕt inferior este insemnat pe afară prin douĕ ridicăturĭ (ieşiturĭ) laterale, ieşite mult inainte şi carĭ, impreună cu osul

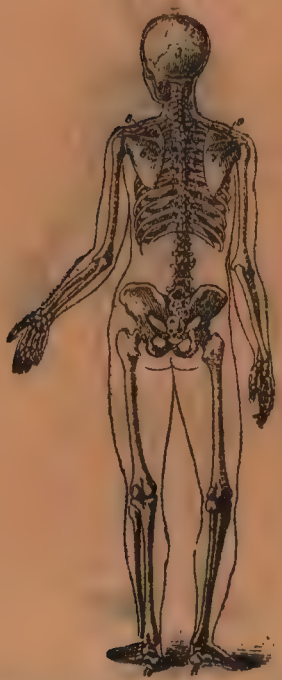
Scheletul omului

(în față)

1. Osul frontal.—2. Osul parietal.— 3. Osul temporal.— 4. Osul palatal.—5. Maxilarul superior.—6. Maxilarul inferior.— 7. Vertebrele cervicale.—8. și 9. Clavicula.—10. Vîrful sternului.—11. Corpul sternului.—12. Coasta întîia.—13. Coasta a 12.—14. Coloana vertebrală.— 15 Osul iliac.— 16. Osul sacral.—17. Capul femurului.—18. Femurul.—19. Rotula.— 20. Tibia.— 21. Peroneul.— 22. Glezna internă.— 23. Glezna externă.—24. Călcâiul.—25. Astragalul.— 26. Metatarsul. 27. Falangele.— 28. Articulația umărului.— 29. Capul osului humerus.—30. Osul humerus.—31. Articulația cotului.—32. Osul cubitus.—33. Osul radius.—34. Metacarpul.—35. Carpul.—36. Degetul mare.—37. Degetele.

Scheletul omului

(în dos)



1 şi 2. Parietalele.—3. Occipitalul. —4. Coloana vertebrală.—5. Osul sacral. — 6 şi 7. Omoplatele.— 8 şi 9. Claviculele. 10 şi 11. Călcâile. — Toate cele-l'alte vezi la figura precedentă.

antebraţuluĭ, alcătuieşte *incheietura cotuluĭ*.

Şchelea antebraţuluĭ este formată de osul *radius*, aşezat de partea unde se găseşte degetul cel mare, şi de osul *cubitus*, de partea degetuluĭ celuĭ mic. Extremitatea superioară a osuluĭ cubitus are forma unuĭ cârlig şi se poate distinge pe afară, pe coasta exterioară a incheiteureĭ cotuluĭ. *Radius-ul* se poate învârti în jurul *cubitaluluĭ* şi prin aceasta mâna, care urmează mişcările lor, este pusă în posibilitatea de a se învârti (a se suci).

Mâna se compune din *rădacina mâneĭ*, din *regiunea de mijloc* şi din *degete*. Partea osoasă a rădăcineĭ mâneĭ este formată de douĕ şiruri de oase micĭ, *cele opt oase ale rădicineĭ* dintre carĭ şirul superior, impreună cu capetele de la radius şi de la cubitus, formează *încheietura mâneĭ*. *Regiunea de mijloc al mânei* se subimparte în *dosul mâneĭ* şi *palma mâneĭ*; aceasta din urmă este cuprinsă între *tenar* (bulbucătura degetuluĭ mare) şi *antitenar* (bulbucătura degetuluĭ mic). Mobilitatea degetelor se datoreşte unor muşchĭ micĭ, aflătorĭ în regiunea mijlocie a mâneĭ, precum şi muşchilor antebraţuluĭ, ale căror tendoane se co-

boară de a lungul rădăcineĭ şi părţeĭ mijlociĭ a mâneĭ, până la degete.

Gambele saŭ *extremităţile inferioare* încep de la şolduri şi sunt subimpărţite în *coapsă*, *gamba propriŭ zisă* şi *picior*. Partea osoasă al *coapseĭ* se zice *femur*, un os lung şi tare (cel maĭ lung şi cel maĭ puternic os al corpuluĭ omenesc). Capĕtul de sus, rotund şi hemisferic, formează cu cavitatea articulară a osuluĭ iliac *încheietura şoldului [articulaţia coxo-femorală]*. *Gamba* cu partea sa dindărăt cărnoasă, pulpa, se compune din douĕ oase: *tibia* (fluerul picioruluĭ) înăuntru şi *peroneul* în afară. Partea superioară a tibieĭ se întâlneşte cu partea inferioară al femuruluĭ într'un loc numit *incheietura genuchiuluĭ*, din care face parte şi *rotula* (*oul genuchiuluĭ*), aşezată înaintea acestor douĕ oase prinsă de ele prin făşiĭ tarĭ. Partea posterioară a incheietureĭ genuchiuluĭ se numeşte *cuta incheietureĭ*.

Articulaţiunea picioruluĭ este formată prin apropierea ambelor oase ale gambeĭ, în partea lor inferioară, de glesnele inferioare şi exterioare. Printre oasele taisuluĭ (rădăcineĭ picioruluĭ) se numĕră *astragalul* şi *osul călcâiuluĭ* (al toculuĭ). Piciorul se com-

pune din *tars*(rădăcina picioruluĭ), din *metatars* (piciorul mijlociŭ) şi din *degetele picioruluĭ* şi se deosebeşte *talpa* şi *dosul picioruluĭ*. Când omul stă în picioare, piciorul se reazemă pe bulbucăturile degetuluĭ mare şi mic, şi pe cârligul format de osul călcâiuluĭ; părţile acestea din urmă sunt acoperite de o epidermă groasă. Partea de mijloc a picioruluĭ are pielea cu mult maĭ subţire; este uşor boltită în sus şi se chiamă bolta picioruluĭ. Ceĭ cu picioarele plate, când sunt în picioare, aŭ talpa cu totul întinsă pe pământ, fiind-că la aceştia bolta picioruluĭ este cu totul întinsă. Tendonul, care pleacă ca un ştreang de la muşchiĭ pulpeĭ până la capĕtul posterior al osuluĭ călcâiuluĭ, se numeşte *tendonul luĭ Achile*.

Viscere se numesc părţile moĭ cuprinse în marile cavităţĭ ale trunchiuluĭ. Viscerele pieptuluĭ sunt inima şi plămâniĭ.

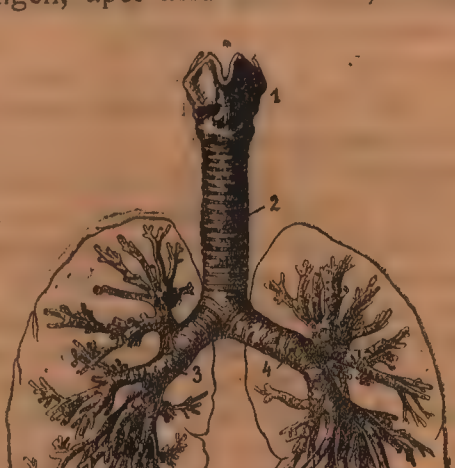
Plămâniĭ sunt compuşĭ, cel din dreapta, din treĭ loburĭ; cel din stânga, din douĕ loburĭ, puse unul deasupra celuĭ-l'alt, şi conţin nenumĕrate bĕşicuţe micĭ, zise bĕşicuţele pulmonare. De la aceste bĕşicuţe pleacă nisce rămurele subţirĭ, ce se împreunează în ramurĭ maĭ largĭ şi se termină în crengile

tracheeĭ, din carĭ câte unul duce la câte unul din cele cinci loburĭ pulmonare.

Tracheea-arteră este reunirea a douĕ tuburĭ largĭ, dintre carĭ unul primeşte ramificaţiunile plămânuluĭ drept, iar cel-alt pe acelea ale plămânuluĭ stâng. Tracheea-arteră se află pe la mijlocul gâtuluĭ şi stă în comunicaţie la capĕtul superior cu laringele, care se deschide spre cavitatea d'indărăt a gureĭ şi care efectuează inspiraţia aeruluĭ prin gură şi prin nas.

Plămânĭĭ sunt acoperiţĭ pe suprafeţele lor cu mucoasa pulmonară, o picliţă foarte subţire; părĕtele interior al cavităţiĭ toracice este imbrăcat cu *plevra*. Respiraţiunea consistă în activitatea neîntreruptă a plămânilor, mulţămită căreia aerul necesar vieţeĭ este introdus în corp. Inspiraţiunea se face prin introducerea de aer în trachee şi in ramificaţiunile eĭ, când beşicuţele pulmorare se umflă ca foalele. Prin expiraţiune, aerul întrebuinţat se alungă din beşicuţele pulmonare şi plămânĭĭ umflaţĭ se turtesc din noŭ. Inspiraţiunea şi expiraţiunea se pot observa după mişcările toraceluĭ, care se lărgeşte şi se ridică, apoĭ se coaboară şi se strînge. Aerul ce se trage înăuntru, conţine în volum 21 părţĭ de oxigen, iar aerul alungat

(expirat) nu conţine în volum de cât 16 părţi de oxigen, apoĭ acid carbonic şi umezeală.



Arborele plămânuluĭ.

Aceasta se observă maĭ bine când expiraţiunea se face pe timp rece; atunci umezeala se condensează sub formă de aburĭ; se maĭ observă de aseminea când se expiră peste o oglindă curată; această împrejurare explică faptul de ce într'un local, unde este adunată lume multă, aerul este stricat.

Numĕrul inspiraţiunilor pe minut este de

16; acest numĕr se măreşte prin mişcare repede, de pildă, când cine-va umblă repede, când aleargă, când se urcă pe un munte; de asemenaa se măreşte pe timpul unor boale. Copiiĭ sănătoşĭ aŭ multe respiraţiunĭ, chiar în timp de odihnă.

Laringele şi vocea. Vocea se formează în laringe, în timpul expiraţiuneĭ, şi se intonează după voinţă. Laringele, cu părţile sale cartilaginoase, ce se pot pipăi pe din afara gâtuluĭ, conţine într'însul coardele vocale, ce se întind una lângă alta, din nainte spre napoĭ. In stare de odihnă, se află între ele un spaţiŭ destul de larg, pentru ca aerul expirat să poată trece liber (lesne); prin ajutorul unor micĭ muşchĭ ce se găsesc în laringe, ele se pot întinde şi apropia una de alta. Aerul expirat, care trece pe lângă ele, le face să vibreze şi, corespunzător graduluĭ de tensiune (întindere), se produc tonurĭ nalte (subţirĭ) saŭ joase (groase), de pildă, când cine-va vorbeşte, când strigă, când cântă, ş. a. Prin ajutorul organelor aflate în gură, ca limba, buzele, cerul gureĭ şi dinţiĭ, vocea se preface în vorbire.

Organele cele mai nobile ale corpului omenesc.

Inima și circulațiunea sângelui.

In vreme ce se face inspirațiunea, o parte de aer se amestecă în interiorul plămânului cu sângele, care curge neîncetat, în tot timpul vieței, prin corpul omenesc; aceasta se chiamă circulațiunea sângelui. Sângele este un lichid roșiu și lipicios, și constă din apa de sânge necolorată (ser) și din multe corpuri sanguine foarte mici. Cele mai multe dintr'însele aŭ forma unor monede și sunt de coloare roșie, altele sunt sferice și fără coloare. De aceia se deosebesc globule roșii și albe.

Când sângele părăsește corpul, atunci fibrina din sânge se descompune și sângele se închiagă.

Sângele se găsește parte în inimă, parte în vine, cari sunt niște vase sanguine tubulare (găunoase) și elastice. Se disting arteriile și vinele. Prin cele d'întâiŭ, curge sângele ce vine din inimă și se duce în corp; prin cele din urmă sângele vine din corp și se reîntoarce la inimă.

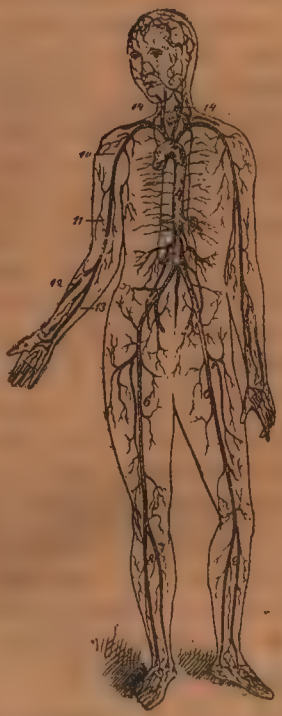
Inima, care este îmbrăcată cu *pericardul*

Inima

(un țesut membranos) ca cu un sac, este așezată pe partea din față a corpului, în partea stângă a cavității toracice, între coaste, stern și torace. Are grosimea unuĭ pumn și forma conică. O parte a inimeĭ este așezată pe părețele toraceluĭ, iar cea-l'altă este acoperită de plămân. Inima este compusă din mase mușchiulare și cuprinde o cavitate, despărțită în patru secțiuni, printr'un părete longitudinal și prin altul transversal (de a curmezișul). Cele două secțiuni de sus se numesc *auricule*, cele două de jos, la nivelul vîrfuluĭ inimeĭ, se numesc *ventriculul drept* și *stâng*. Auriculele staŭ în comunicațiune cu ventriculele lor prin niște deschizăturĭ aflate în părețele despărțitor transversal.

Marea arteră a corpuluĭ omenesc, numită *Aorta*, iese din ventriculul stâng, ia maĭ întâiŭ direcția în sus, apoĭ descrie un arc înapoĭ spre șira spinăriĭ și de aci se coboară

Vasele sângeluĭ omuluĭ



1. Aorta ascendentă saŭ artera pulsatoare.—2. Crosa aortei.—3. Aorta descendentă.—4. Aorta.—5. Aorta abdominală.—6. Artera femorală.—7. Artera tibială posterioară şi 8 anterioară.—9. Artera peronieră.— 10. Artera axilară.— 11. Artera humerală.— 12. Artera radială.—13. Artera cubitală.—14. Artera cervicală.

spre basen, unde se desparte în două artere, pentru amândouĕ membrele inferioare. In punctul unde aorta descrie arcul, aproape de inimă, resar arterele capuluĭ, ale gâtuluĭ şi al braţelor, şi din partea coborîtoare a aorteĭ se desfac arterele viscerelor pieptuluĭ şi pântecelui. Toate arterele se ramifică în artere pe cât se poate de micĭ, dând naştere vaselor capilare (subţirĭ ca un păr) ce sunt răspândite, ca o reţea (plasă), prin tot corpul. In locul unde se împreunează vasele capilare, iaŭ naştere vinele micĭ din carĭ se formează vinele maĭ marĭ, şi din acestea, marile vine cave, dintre carĭ una (cea superioară) duce înapoĭ, la auricula dreaptă a inimeĭ, sângele de la cap, gât şi braţe, iar a doua (cea inferioară), readuce sângele de la cele-l'alte părţĭ ale corpuluĭ. Această circulaţiune între auricula dreaptă şi ventricula stângă se numeşte circulaţiunea mare, saŭ circulaţiunea corpuluĭ. Sângele trece din auricula dreaptă în ventricula dreaptă, şi, prin artera pulmonară ce iese din această ventriculă, începe a face circulaţiunea mică saŭ circulaţiunea pulmonară. Ca toate cele-l'alte artere, artera pulmonară se sub-împarte de asemenea în ramurĭ şi rămurele maĭ micĭ: vasele capilare se împreunează pentru a

forma vinele pulmonare, prin carĭ sângele se reîntoarce la auricula stângă şi prin aceasta la circulaţiunea mare.

Circulaţiunea sângeluĭ se face mulţămită contracţiuneĭ inimeĭ. La oameniĭ adulţĭ (vîrstnicĭ) această contracţiune se repetă aproape de 70 de orĭ pe minut; la bătrânĭ maĭ puţin des, la copiĭ însă maĭ de multe orĭ. In orĭ-ce cas, această contracţiune se face când de auricule, când de ventricule. Când se face contracţiunea ventriculelor, sângele se scurge repede în artere; în acelaşĭ timp auriculele se lărgesc, primind sângele din vine. Când auriculele se contrag, atuncĭ sângele primit se repede în ventricule, carĭ se lărgesc la rândul lor. In timpul lărgireĭ auriculelor, deschizăturile păreteluĭ despărţitor între auricule şi ventricule se închid, şi prin urmare sângele sosit în aceste cavităţĭ nu poate să curgă înapoĭ. Valvulele, ce se închid, împedică ca sângele să iasă din aortă şi din artera pulmonară, pentru a reintra în cavităţile inimeĭ. Unele boale schimbă forma valvulelor inimeĭ. Un ast-fel de cusur produce adese-orĭ turburărĭ în circulaţiunea sângeluĭ, pentru că o parte a sângeluĭ vine îndărăt în timpul lărgireĭ ventriculelor, din

care causă ele se întind peste măsură şi daŭ naştere la o oprire (înghesuire) a sângeluĭ în vine.

Contracţiunea inimeĭ produce o uşoară mişcare pe păretele toraceluĭ, bătaia inimiĭ, care se poate vedea şi simţi pe din afară. Lărgirea arterelor, în urma repezireĭ sângeluĭ în ele, produce pulsul, ce se poate simţi cu degetele în locurĭ anumite, cum e la radius-ul saŭ la rădăcina mâineĭ. Boalele, maĭ cu seamă ferbinţeala, emoţiunile marĭ, ş. a. aŭ înrîurire asupra putereĭ şi asupra număruluĭ pulsaţiunelor. Circulaţiunea modifică de asemenea şi coloarea sângeluĭ, şi acest fenomen atârnă de respiraţiune.

Oxigenul, care se găseşte în aerul inspiraţ, este în parte absorbit (înghiţit) de către vasele capilare ale bĕşicuţelor pulmonare, se amestecă cu globulele roşiĭ ale sângeluĭ şi dă sângeluĭ o coloare roşie-stacojie. Această coloare remâne ast-fel tot timpul cât ţine trecerea sângeluĭ prin auricula stângă, prin ventricula stângă şi prin marele artere; dar oxigenul este lepădat, prin ajutorul vaselor capilare ale circulaţiuneĭ marĭ, în ţesuturile inconjurătoare şi în locul luĭ este primită o cantitate egală de acid carbonic, de unde resultă un sânge roşiu-închis. Aşa colorat,

sângele curge prin vine, prin auricula dreaptă, ventricula dreaptă și arterele pulmonare, pentru a preschimba după aceia, în plămâni, acidul carbonic cu oxigen proaspăt. Acidul carbonic se produce în țesuturile corpului printr'un fel de ardere, și este dat afară din corp prin expirațiune.

Pe lângă vine se mai găsesc în corp și *vasele limfatice saŭ sugătoare*, ce conțin un lichid fără coloare, zis *limfa*. Limfa este scoasă (trasă) din țesuturile corpului prin ajutorul rămurelelor vaselor limfatice și condusă în vîna cavă superioară, printr'un vas limfatic principal, ce se ridică în cavitatea toracică în fața coloaneĭ vertebrale. Ganglionii limfaticĭ (gâlculițele limfatice) sunt cuprinse de-alungul vaselor limfatice; ele presintă niște micĭ corpurĭ, a căror mărime variază de la aceia a unuĭ bob de linte până la aceia a unuĭ bob de fasole, și conțin în interiorul lor nenumărate celule micĭ, ca acelea ale globulelor sângeluĭ. Materiile necurate, târîte de limfă în trecerea eĭ, se filtrează (strecoară) printre aceste celule.

Dacă materiile târîte aŭ fost supte de la rănĭ saŭ de la țesĕturĭ bolnave, atuncĭ se produce o umflare a ganglionilor limfaticĭ (gâlcĭ).

Viscerele cavităţiĭ abdominale sunt: organele de mistuire, organele de secreţiunea urineĭ (uduluĭ) şi splina.

Organele de mistuire sunt: stomahul, intestinele (maţele) şi pancreasul.

Stomahul

Stomahul

Stomahul este un sac lungăreţ şi membranos; el este aşezat de-acurmezişul şi în mijlocul cavităţeĭ abdominale, rezimându-se de părete-le acesteĭ cavităţi, dedesubtul diafragmuluĭ. Partea stângă şi maĭ mare a stomahuluĭ formează în partea'ĭ de sus *esofagul*. Printr'însul se face comunicaţiunea între stomah şi cavitatea bucală (gura). El se află aşezat înaintea şireĭ spinăriĭ, şi anume în regiunea gâtuluĭ, în dosul tracheeĭ; în regiunea cavităţiĭ toracice, între vasele marĭ sanguine, până ce ajunge la diafragm, pe care îl străbate, pentru a ajunge în sfârşit la stomah. Partea dreaptă a stomahului se

îngustează în formă de pâlnie (leică) până la împreunarea sa cu intestinul (maţele). Locul unde stomahul dă în intestin, se numeşte pilorul (portorul); aci stomahul este despărţit de intestin printr'un inel muşchiular.

Intestinul (maţul)

Intestinul este un tub format din pereţi membranoşi (pojghiţe, pieliţe); el este aproape de şease orĭ maĭ lung de cât corpul omenesc. El se împarte în ingustul intestin subţire şi în largul intestin gros. Cel d'întăiŭ se începe de la stomah şi în acest loc se chiamă *duodenul* (numit ast-fel pentru că are o lungime ca de 12 degete în lat); apoĭ, prin numeroase incolăcĭturĭ, umple cea maĭ mare parte a cavităţiĭ abdominale. In dreapta abdomenuluĭ inferior, în regiunea osuluĭ iliac, el se îmbucă în intestinul gros: începutul acestuĭ din urmă, care este aşezat dedesubtul tegumentuluĭ (pieleĭ moĭ) cavităţiĭ abdominale, formează un fel de sac îndreptat în jos, care se numeşte *coecum* cu *apendicele vermicular*. Acest din urmă se poate îmbolnăvi de inflamaţie, une-orĭ periculoasă, din causa materiilor grele de mistuit. De la coecum, intestinul gros se ridică în sus, se îndreptează înaintea păre-

teluĭ stomahuluĭ spre stânga, se coboară în basen, și de-asupra osuluĭ sacrum se în-

Vederea din față a viscerelor pieptuluĭ și abdomenuluĭ.

tinde, sub numele de *rectum*, până la *anus*,

unde se termină. Tubul digestiv, ca și mai toate viscerele abdominale, este îmbrăcat pe din afară și mai pe toată întinderea sa cu

Vederea din dos a capului deschis, precum și a viscerelor pieptului și pântecelui.

o pojghiță subțire ce acopere și păretele interior al cavității abdominale; această pojghiță se numește *peritoneul*. Intre păretele cavității abdominale și peritoneul intestinelor se află multe pielițe și benți (ligamente), carî mențin intestinele atârnate și legate. Grămada aceasta formează *mesenteriul*. In față, în cavitatea abdominală este cea ce se zice *epiploon*, care formează un șorț (o pestelcă) membranos în fața mațelor; la persoanele grase, acest șorț este împănat cu păturî groase de grăsime.

Ficatul (Maiul)

Ficatul este așezat la dreapta stomahuluî, sub diafragm, în cavitatea superioară a cavității abdominale. El represintă un mare organ de coloare roșie-cafenie, compus din maî multe loburî; el este cam solid (tare), bulbucat în partea'ĭ de sus, maî lat însă în partea'ĭ de jos. Fierea produsă de ficat în *băsica biliară*, ce se află crescută sub formă de pară la suprafața internă, se varsă printr'un canal îngust în duoden și represintă un lichid galben saŭ cafeniŭ, ce devine verde când este dată afară din corp. In acelașĭ punct, unde fierea intră în maț, pancreasul, care este așezat pe păretele d'indărăt al sto-

mahului, îşi trimite secreţiunea (sucul), care seamănă a salivă (scuipat), în inieriorul moţului.

Organele de mistuire

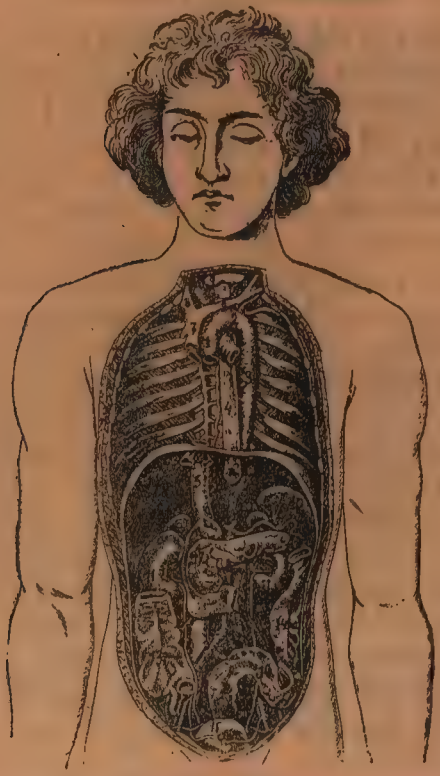
Acestea se compun mai întâiŭ dintr'un tub care, începênd de la gură, trece prin cavităţile trunchiului şi se sfîrşeşte la anus, şi al doilea din nişte ghinduri, ale căror sucuri se varsă în tubul digestiv. Orĭ-ce mănâncă omul, este mistuit de tubul acesta.

Mistuirea este decĭ scoaterea şi descompunerea principiilor nutritive conţinute în alimente şi necesare la întreţinerea şi creşterea corpului, pentru ca aceste principiĭ să fie absorbite de către sânge. Substanţele netrebuincioase din hrana omului es din corp ca materiĭ fecale, prin deschizătura anus-ului.

Principiile nutritive se împart în treĭ categoriĭ : principiile albuminoase, principiile zaharoase saŭ amilacee şi principiile grase. Mistuirea acestor din urmă se face prin fiere; principiile albuminoase sunt mistuite prin sucul gastric, produs de micile ghinduri ale membranelor mucoase, iar principiile amilacee se mistuesc de salivă şi de sucul pancreatic.

Descompunerea alimentelor începe să se

facă în cavitatea gurei, unde ele sunt sfărîmate de dinţi. Mistuirea este înlesnită sim-



Vederea din faţă a viscerelor pieptului şi pânteceluĭ, după ce s'a îndepărtat o parte dintr'însele

ţitor prin reducerea alimentelor în bucăţi mici. Mişcările limbeĭ, ale ceruluĭ gureĭ şi ale muşchilor faringeluĭ, fac ca alimentele să se

Vederea din dos a viscerelor pieptuluĭ şi pânteceluĭ, după îndepărtarea uneĭ părţĭ dintr'însele.

coboare în esofag şi, trecênd prin acesta, s'ajungă în stomah. In momentul când se face

înghiţirea, se închide epiglota, împedecând prin aceasta pătrunderea alimentelor în laringe (beregată) şi în trachee. Când hrana a ajuns în stomah, se produce sucul gastric, care se amestecă cu conţinutul stomahuluĭ; în timpul acesteĭ lucrărĭ, pilorul stă închis, aşa în cât nu maĭ poate avea loc o trecere a alimentelor în intestin. Durata mistuireĭ este de una până la şease ore, după felul şi după gătirea alimentelor. După ce alimentele aŭ suferit transformarea lor în stomah, principiile netrebuincioase intră în maţ, sub formă de pastă nu prea groasă. Prin adăogirea fiereĭ, a suculuĭ gastric şi a suculuĭ pancreatic, această pastă devine aproape lichidă şi fierea îĭ dă o coloare cafenie. Acest lichid se pune acum în mişcare prin ajutorul cutelor în formă de vierme şi trece prin intestinul subţire ; apoĭ din ce în ce devine maĭ consistent (maĭ tare), maĭ cu seamă în maţul gros, şi în sfîrşit ese din corp prin rect, sub formă de noroiŭ gros (tare).

Ingroşarea aceasta provine din aceia că părţile lichide trec în vasele limfatice şi sanguine.

In intestinul subţire maĭ cu seamă *chilul* saŭ *sucul nutritor* este introdus prin ajutorul principalelor vase limfatice în sânge,

apoĭ dus prin ajutorul sângeluĭ la ţesăturile celulare şi absorbit de către acestea. Din causa aceasta vechile celule se păstrează şi se formează altele noĭ. Activitatea celulelor constă într'o absorbţiune neîncetată a substanţelor chimice ale corpuluĭ. Are loc oarecum o combustiune (o ardere) prin care părţile clinice ale celulelor, având în ajutor oxigenul, sunt extrase din sânge şi descompuse în primele lor elemente, pentru a forma combinaţiunĭ maĭ simple. De aci rezultă desvoltarea (producerea) de putere şi de căldură a corpuluĭ. Iată de ce, pentru a conserva viaţa, e necesară întroducerea de alimente nouĕ, carĭ daŭ naştere la noĭ principiĭ nutritoare celulare.

Intrebuinţarea alimentelor şi înlocuirea lor prin altele constitue ceea ce se numeşte *schimbul de materiĭ* al corpuluĭ.

Căldura corpuluĭ

Aceasta este căldura produsă prin activitatea celulelor şi împărţită egal în tot corpul prin mijlocirea sângeluĭ. Căldura mijlocie a omuluĭ sănătos este cam de 37 grade Celsius.

Prin ajutorul aeruluĭ expirat şi al secreţiuneĭ, se evită o creştere a căldureĭ, pen-

tru că, prin operaţiunile sus numite, o parte a căldureĭ corporale trece în aer. Această perdere de căldură este mărită maĭ cu seamă prin producerea de sudoare. Pe timpul căldureĭ de vară, corpul nu se poate răcori în de-ajuns în aerul arzător; de aceia ghindurile pieleĭ daŭ sudoare maĭ multă de cât de obiceiŭ. In schimb, hainele ce acopăr corpul împedică răcorirea prea tare saŭ răcirea corpuluĭ, când timpul este maĭ friguros.

Boalele sunt în stare să mărească căldura corpuluĭ până la un grad periculos pentru om. Căldura creşte de-asemenea în urma uneĭ marĭ activităţĭ muşchiulare; în stare de istovire (sleire), căldura scade în mod simţitor.

In preajma morţiĭ, corpul se răceşte, fiind că celulele încetează de a maĭ fi în activitate.

Activitatea celulară reţine unele materiĭ carĭ trec maĭ întâiŭ în sânge, ca acidul carbonic, apa şi cenuşa (combinaţiunĭ de potasă). Prin respiraţiune se dă afară o parte de apă şi acidul carbonic; o altă parte se dă afară împreună cu potasa, sub formă de sudoare şi de urină.

Urina (Udul)

Urina este un lichid colorat diferit, după compoșiția sa; mai adesea ea este de coloare deschisă și străvezie. Afară din corp și pusă la aer, ea devine turbure și trece în putreziciune.

La bolnavĭ urina târĕște cu sine diferite substanțe, ce ne lămuresc despre boală și simptomele eĭ. Secrețiunea (producerea) urineĭ se face prin ambiĭ *rinichĭ* (rărunchĭ), niște ghinduri în formă de fasole și de o coloare roșie-cafenie, așezate de ambele părțĭ ale vertebrelor lombare (șeale), pe păretele posterior al cavităților abdominale și învelite cu o pătură de grăsime.

Din fie-care rinichiŭ pleacă un *ureter*, care intră în bĕșică. Aceasta din urmă este așezată în basen, în fața rectuluĭ și dă afară urina prin *uretră*.

Splina

Splina de asemenea este un organ al cavităților abdominale, de coloare vînătă, așezată pe partea stângă a stomahuluĭ, între rinichiul stâng și diafragmă; țesutul eĭ este tare și ia parte la formarea sângeluĭ. In cas de boală, ea crește în grosime și'n volum, așa în cât se poate pipăi pe din afară.

Creerul şi sistemul nervos

Afară de funcţiunile regulate ale corpuluĭ, căror aparţin cele descrise până aci, şi carĭ aŭ loc în mod regulat, fără a depinde de voinţa noastră, maĭ sunt şi alte fenomene de viaţă ce se produc în corpul omenesc, bine înţeles în casul când omul are cunoştinţă, şi aceste fenomene se numesc puterea sensitivă (de a simţi).

Organele principale carĭ compun sistemul nervos sunt creerul şi măduva spinăriĭ.

Creerul este aşezat în cavitatea craniană; el este înconjurat de membrane (pojghiţe)

Creerul

şi este un ţesut moale, străbătut de multe vase sanguine foarte subţirĭ. La substanţa creeruluĭ se deosebeşte coaja de sus, îngustă şi cenuşie, şi sâmburele alb, în mijlocul căruia se află locurĭ cenuşiĭ şi maĭ multe cavităţĭ umplute cu lichid. Se deosebeşte creerul mare şi creerul mic, amîndouĭ împărţiţĭ printr'o tăietură longitudinală, în douĕ jumătăţĭ, una la dreapta, şi alta la stânga.

Se maĭ găsesc şi alte părţĭ: loburile, carĭ aŭ primit diferite denumirĭ, după posiţia lor, şi anume lobul frontal, lobul temporal, lobul din mijlocul capuluĭ şi lobul occipital; unele din aceste loburĭ aŭ circumvoluţiunĭ (incolăcirĭ).

Intre circumvoluţiunĭ şi loburĭ, se află, pe suprafaţa superioară a creeruluĭ, multe brazde cu cotiturĭ, carĭ nu sunt aşa de adâncĭ ca brazdele longitudinale şi transversale.

Măduva spinăriĭ se află în coloana vertebrală (şira spinăriĭ); ţesutul eĭ este membranos ca al creeruluĭ, de formă cilindrică, albă la suprafaţă şi cenuşie înăuntru. La capĕtul de sus, ea se pierde în creer, în interiorul craniuluĭ. Cavităţile observate la creer se continuă de asemenea şi în canalul măduveĭ spinăriĭ, care trece prin tot organul

de sus în jos. In creer şi în măduva spinării găsim nenumărate celule ganglionare; de la ele pornesc nişte fibre nervoase subţiri cari se împreunează pentru a forma nişte făşii albe, zise *cordoanele nervoase*. Cordoanele nervoase formează substanţa albă a creerului şi a măduvii spinării, şi se încrucişează în creer; din contră, în măduva spinării se află unul lângă altul în formă de făşii. Din creer şi din măduva spinării, se formează nervii, nişte aţe de grosimea unui ac, cari după ce se subîmpart şi se ramifică, se îndreptează spre diferitele părţi ale corpului ca nişte aţe şi linii ce abia se zăresc cu ochiul liber.

Celulele ganglionare ale creerului ş'ale măduvei spinării sunt reşedinţa conştiinţei, a imaginaţiei şi a voinţei, care hotărăşte toate faptele noastre. Nervii sunt mijlocitorii între celulele ganglionare şi diferitele părţi ale corpului; ei primesc sensaţiunile noastre şi execută acţiunile dictate de voinţă. Când oare-cari părţi ale creerului seva tămă prin răniri din afară saŭ dinăuntru, poate să resulte de aci perderea puterii de imaginaţie saŭ de mişcare; de pildă, vătămarea unei părţi a loburilor creerului poate a-

vea ca urmare perderea vorbirii ; tăierea nervului optic poate pricinui pierderea vĕzului, ş. a. Dintre nervi merită o descriere cele 12 pĕrechi de nervi ale creerului, cari es direct din creer şi formează nervii mirosului, ai vĕzului, ai auzului şi ai gustului, precum şi nervii mişcării, cum sunt nervii muşchilor ochiului, ai feţei şi ai limbei.

Din măduva spinării ies trei-zeci de pĕrechi de nervi rachidieni, dintre care fiecare nerv are o rădăcină anterioară şi una posterioară.

Rădăcina anterioară se compune din fibrele nervoase cari pleacă de la creer şi de la măduva spinării spre organele de mişcare. Rădăcina posterioară, din contra, formează nervii ce duc sensaţiunea (simţirea) spre creeri şi spre măduva spinării. Turburările rădăcinii anterioare produc paralisia (damblaua) în muşchi anumiţi ; din contră, vătămarea rădăcinei posterioare produce imbolnăvirea a anumite regiuni ale simţirii.

Simţurile şi organele lor

Omul are cinci simţuri : vederea, mirosul, auzul, gustul şi pipăitul. Fie-care simţ îşi are uneltele'i anumite, adică organe proprii, cari transmit nervilor creerului impre-

Nervii omului

1. Măduva spinării.—2. Nervii sciatici.—Creerul.—Tabela arată înrămurirea nervilor.

siunile de afară şi sensaţiunile acestor impresiuni.

Ochiul şi simţul vĕzuluĭ

Ochiul este compus din globul ochiuluĭ şi din aparatele ce'ĭ servesc ca ajutoare şi ca apărare. Globul ochiuluĭ este aşezat în orbită, învelit cu un ţesut gras şi moale, şi are grosimea uneĭ cireşĭ marĭ; el stă în legătură cu creerul prin nervul optic, care, eşind din craniu, intră prin orificiul (deschizătură) optic în orbită şi atinge părete le dindărăt al globuluĭ ochilor, unde are loc desfacerea sa în fibre nervoase. Fie-care glob ocular are o învelitoare tare, în lăuntrul căreia se găseşte o materie gelatinoasă (ca piftia) zisă *corpul vitros*. Învelitoarea se compune din treĭ păturĭ; pătura din afară este o pieliţă tare, albă ca porţelanul şi dură, şi formează scoarţa de apărare pentru miezul ochiuluĭ; ea se numeşte *sclerotica*; o parte din suprafaţa anterioară a acesteia se vede totd'auna în aşa numitul *albul ochiuluĭ*. Pătura

Ochiul

mijlocie se chiamă *choroideia*; ea are un țesut subțire și este neagră pe dinăuntru; printr'însa șerpuiesc micele vase sanguine ce străbat globul ochiului. Spre sfârșit se găsește *retina*, un țesut subțire și delicat compus din fibrele nervului optic. Sclerotica poartă în față un disc rotund, convex (bulbucat) și transparent (străveziu) ca geamul, numit *cornea* (lumina ochiului), prin care lumina de afară intră în interiorul ochiului. Partea choroideei, așezată îndărăt, nu se lipește de cornee, ci se întinde ca o perdea între spațiul format de convexitatea sa (camera anterioară a ochiului), cu miezul ochiului. Această parte a ochiului este (*irisul*), așa numit din causa coloraținei sale variate. Mulțămită acesteia, avem ochi albaștri, căpruĭ, negri și cenușiĭ. In mijlocul irisului se află deschizătura optică saŭ *pupila*, locul negru în ochiŭ. Pupila se strîmtează orĭ se lărgește, și, datorită acestuĭ fenomen, lasă să pătrundă în interiorul ochiului lumină maĭ multă saŭ maĭ puțină; ea este decĭ un aparat care, strîmtându-se, nu lasă lumina să bată prea tare la ochĭ. In dosul pupileĭ și imediat înaintea corpuluĭ vitros se găsește *cristalinul*, corp format dintr'un țesut tare și sticlos, biconvex (adică cu am-

bele suprafeţe bulbucate) ca o lupă (sticlă măritoare). Prin ajutorul cristalinuluĭ razele luminoase, carĭ trec prin cornee şi prin pupilă, se reunesc pe fundul ochiuluĭ într'o singură imagine, care se desemnează pe retină.

Când convexitatea (bulbucătura) cristalinuluĭ este normală, atunci numaĭ razele ce cad în ochiŭ se împreunează pe fundul ochiuluĭ; din contră, razele ce sosesc la ochiŭ în linie divergentă (adică razele ce se îndepărtează una de alta) nu se împreunează de cât dincolo de fundul ochiuluĭ. Razele ce vin de la o distanţă îndepărtată intră în ochiŭ în mod paralel. Cristalinul este construit ast-fel, în cât prin ajutorul muşchilor ochiuluĭ convexitatea sa poate fi mărită, pentru a putea împreuna pe fundul ochiuluĭ chiar şi razele divergente sosite de la un corp din apropiere. La *presbiţi* axa de lungime a ochilor este atât de mică, în cât cristalinul trebue să'şĭ mărească convexitatea pentru a reuni razele paralele pe retină, dar nu'ĭ în stare să unească pe fundul ochiuluĭ razele divergente; din această causă imaginea pe retină este confusă (nelămurită) şi ochiĭ de felul acesta nu pot distinge de cât obiectele indepărtate.

Acest cusur se poate îndrepta prin ochelarĭ convexĭ.

Miopiĭ aŭ ochiĭ construiţĭ ast-fel în cât razele paralele se împreunează deja înaintea fundului ochiului. Eĭ nu pot distinge lămurit de cât imaginele obiectelor aşezate aproape de eĭ, pentru că razele luminoase venite de la o mică distanţă ajung ochiul în linie divergente şi prin urmare pot fi împreunate de cristalin într'o depărtare maĭ mare de cât razele paralele. La ast-fel de ochĭ puterea vederei se măreşte prin ochelarĭ concavĭ, carĭ împrăştie razele luminoase înainte de ajungerea lor la ochĭ.

Când cristalinul se întunecă în urma uneĭ răniriĭ, a uneĭ bolĭ orĭ din causa vîrsteĭ, micşorând puterea vederiĭ saŭ făcênd-o să dispară cu totul, atuncĭ avem ceea-ce se numeşte *cataractă* (perdea în ochĭ).

Puterea vederiĭ se poate redobândi printr'o operaţie, prin care cristalinul, devenit opac (nestrĕvezĕtor) se îndepărtează din ochĭ; dar atuncĭ ochiĭ trebuesc înzestraţĭ cu ochelarĭ potriviţĭ anume pentru aceasta. Prin ajutorul muşchilor ochiului putem roti globurile ochilor în diferite direcţiunĭ în lăuntrul orbitelor lor, şi a vedea în acelaş timp diferite obiecte.

Intorcênd capul putem vedea dintr'o aruncătură de ochĭ un spaţiŭ maĭ mare.

Dacă se fixează în acelaşĭ timp amêndoĭ ochiĭ pe un obiect din apropiere, eĭ îl zăresc din maĭ multe părţĭ, din care causă ne putem închipui maĭ bine forma sa. Când privirea este fixată drept înainte, atuncĭ muşchiĭ ochiuluĭ se află într'o stare de reacţiune reciprocă, de oare-ce muşchiĭ internĭ ţin în echilibru muşchiĭ externĭ. Când acest echilibru este turburat, se produce *strabismul* (uitarea cruciş).

Pentru apărarea ochilor în contra vătămărilor din afară, există nişte aparate, ca *pleoapele*, carĭ împiedică intrarea în ochĭ a corpurilor străine, ca praful, muştele, aşchiile de lemn (ţăndările), etc.; *sprincenele* de asemenea servesc pentru apărarea ochiuluĭ.

Suprafaţa interioară a pleoapelor este îmbrăcată cu o membrană mucoasă, ce merge până la globul ochiuluĭ. Pentru îndepărtarea obiectelor, carĭ totuşĭ aŭ pătruns până în ochiŭ, serveşte lichidul lacrimal format de *conjonctivă*, de unde se varsă prin conductele lacrimale în canalul nasal. Când cineva plânge, producţiunea lacrimilor este maĭ îmbelşugată şi se face maĭ cu seamă în afară;

tot aşa se întâmplă în casurile de inflamaţiunĭ anumite ale ochilor.

Auzul

Simţul auzuluĭ are ca organ urechile. Prin mijlocirea lor omul primeşte impresiunea sunetuluĭ; fie-care urechiă are urechia externă, care primeşte sunetul; urechia mijlocie, care'l conduce maĭ departe, şi urechia internă, care primeşte impresiunea sunetuluĭ.

Urechia externă se compune din sfîrcul urecheĭ şi din conductul auditiv extern, care se deschide în craniu, unde mlădioşia sa este întreţinută de *cerumen*, (cleiul din urechiă), produs de nişte ghindurele micĭ. Urechia externă este despărţită de cea mijlocie printr'o piele fină şi elastică, *timpanul*. Urechia mijlocie se compune din toba timpanuluĭ, trompa luĭ Eustaţiu şi din oşcioarele auzuluĭ. Toba timpanuluĭ este o boltă mică umplută cu aer, pusă în legătură cu cavitatea naso-faringiană prin trompa luĭ Eustaţiu, care este un tub îngust.

Oşcioarele auzuluĭ, carĭ după forma lor aŭ primit numirea de *ciocan*, *nicovală*, *ilăŭ* şi *scara de la şea*, sunt legate una de alta prin nişte legăturĭ fine şi subţirele.

Urechia

Urechia internă se compune din cele trei arcuri, din vestibul şi din *melc* (culbec). In melc are loc împrăştiarea capătului nervului auditiv (care merge de la creer la urechiă) într'un mare număr de fibre mici, aşezate una lângă alta.

Timpanul este pus în vibraţiune de către sunet, care pătrunde în urechia mijlocie prin sfîrcul urechei şi prin conductul auditif ; vibraţiunile se continuă de-alungul oşcioarelor auzului, pun în mişcare lichidul urechei, aţîţă fibrele nervoase ale urechei interne şi duc impresiunea sunetului până la creer.

Timpanul poate plesni uşor prin efectul sunetelor prea violente, d. e. detunătura unui tun, etc. Pentru a-l apăra în contra unui

asemenea pericol, se reeomandă a căsca gura, pentru-că ast-fel aerul poate să pătrundă încă pe un drum în tromba luĭ Eustaţiu.

Simţul gustuluĭ

Organul acestuĭ simţ este limba şi acest simţ este provocat prin materiile solubile (ce se pot topi) în salivă. Impresiunea gustuluĭ este dusă la creer prin mijlocirea nervilor limbeĭ.

Simţul mirosuluĭ

Aceasta îşĭ are reşedinţa în nervii olfactivĭ, ce merg de la creer la păreţiĭ cavităţiĭ nasale şi fac maĭ multe ramurĭ în membrana mucoasă a nasuluĭ. Prin miros se primeşte impresiunea de la materiile volatile ce sosesc la mucoasa nasuluĭ prin mijlocirea aeruluĭ.

Simţul pipăituluĭ (*saŭ al simţireĭ în general*)

Acest simţ îşĭ are sediul în nervii sensitivĭ, respândiţĭ pe piele. Mulţămită acestor nervĭ, putem simţi căldura, frigul, durerea, apăsarea, etc.; de aceia putem deosebi impresiunile temperatureĭ, ale dureriĭ, ale pipăituluĭ şi ale apăsăriĭ.

Creerul, care oboseşte prin atâtea impre-

presiuni ale simţurilor, are nevoie din când în când de odihnă, ce'i este adusă de *somn*. In timpul somnului, respiraţiunea, circulaţiunea şi digestiunea îşi continuă funcţiunea lor fără întrerupere; din contră, cunoştinţa şi muşchii activităţii voinţei îşi întrerup funcţionarea. In timpul somnului respiraţiunea este mai adâncă şi mai rară. Timpul cât trebuie să doarmă cine-va, atârnă de vîrsta şi de activitatea fie-căruia: copiii mici, persoanele slabe şi bătrânii aŭ nevoie de somn mai mult; pentru oamenii mari şi sănătoşi e de ajuns să doarmă şease până la opt ore.

Ingrijirea organismului omenesc

Generalităţi

Corpul omenesc este de sigur, dintre toate lucrurile pe cari le-a creat Dumnezeŭ, maşina cea mai frumoasă şi cea mai desĕvîrşită; nu există o singură părticică, fie visibilă, fie ascunsă, care să nu fie de mare importanţă, şi daca se întâmplă ca numai o parte să funcţioneze greşit, atunci organismul ori lucrează anevoios, ori devine cu totul nedestoinic. Dacă omul doreşte ca să fie sănătos, ca să'şi împlinească menirea ce-i a fost hotărîtă de Dumnezeŭ, atunci e da-

tor să'şĭ îngrijască cu mare băgare de seamă corpul întreg şi fie-care din părţile sale. Dar când cercetăm bine felul de traiŭ al oamenilor, atuncĭ putem observa numaĭ de cât, că miĭ şi miĭ de oamenĭ n'aŭ nicĭ habar cât este de important să'şĭ îngrijească corpul aşa după cum trebue.

Câţĭ oamenĭ nu'şĭ deschid ochiĭ bine, de cât numaĭ atuncĭ când e prea târziŭ, când vătămarea, pe care ar fi putut să o preîntâmpine uşor, s'a consumat deja. Iată de ce aş dori să daŭ atât contimporanilor meĭ, cât şi urmaşilor noştriĭ, câte-va sfaturĭ şi câte-va regule din carĭ să înveţe cum să'şĭ îngrijească în mod normal organismul întreg orĭ diferitele părţĭ ale sale.

Ochiul

Dintre toate părţile corpuluĭ de sigur locul de frunte îl ocupă ochiul. Ochiul este cel maĭ mare avut al omuluĭ. Cine e în stare să înţeleagă nemărginita nenorocire de a fi orb? Şi totuşĭ foarte puţinĭ sunt aceia carĭ se gândesc la îngrijirea necesară ochilor. Câţĭ bolnavĭ de ochĭ nu întâlnim în toate zilele! Ar trebui ca ochiĭ să fie îngrijiţĭ în mod normal şi conform cu natura lor încă din copilărie. Ferice de copiiĭ carĭ

sunt născuţi şi crescuţi la ţară, orĭ în munţĭ; eĭ aŭ aci leacul cel maĭ bun pentru corpul şi pentru ochiĭ lor. Aerul proaspĕt, sănătos şi curat, dăruit acestor locurĭ de natură, mamă bună, vederile minunate ale livezilor şi ale câmpiilor înverzite, sunt o adevărată desfătare pentru ochĭ. In ast-fel de locurĭ ochiĭ prind putere şi vigoare şi se obicĭnuesc a vedea în depărtare, ca şi în apropiere.

Când ne uităm din contră la copiiĭ crescuţi în oraşe, cu stradele lor maĭ mult saŭ maĭ puţin largĭ, locuind în case igrasioase şi nesănătoase, — ce deosebire !

După cum corpul le este slăbit şi ofilit, tot asemenea şi ochiĭ, carĭ nu sunt nicĭ desvoltaţi, nicĭ întăriţi, şi nicĭ nu poate fi vorbă de a vedea bine în depărtare. Când ochiĭ duc lipsă de aer şi de lumină, atuncĭ par'că li s'a răpit totul şi nicĭ-odată nu vor fi trainicĭ. Ceea-ce este ne-apărat trebuincios ochilor, este un aer curat, sănătos şi proaspĕt, şi lumină, ba chiar multă lumină; căcĭ ochiul este partea organismuluĭ cea maĭ continuŭ ocupată şi obosită. Trebue decĭ ca fie-care, după cum este dator să'şĭ îngrijească corpul în mod potrivit, să'şĭ îngrijească în mod deosebit ochiĭ, pentru ca să devină viguroşĭ si resistenţi.

După cum băile de jumătate aduc servicii bune organismului, tot așa de folositor este să se facă cel puțin de 4 ori pe săptămână câte o baie de ochi, după modul descris în cartea „*Testamentul meŭ*“.

Aceste băi de ochi întăresc și curăță de minune ochii ; de aceea nimeni n'ar trebui să se sustragă de la o grijă atât de mică. Nu se poate în destul recomanda câte o baie de ochi acelora cari aŭ vederea slăbită.

Băile de ochi, preparate cu ciaiuri de diferite ierburi, ca pelin, fenicul, eufrasie, etc. al căror mod de preparațiune și de întrebuințare e descris în cartea sus-zisă, ajută cât se poate de mult la creșterea și întărirea puterei vederei, precum și la curățirea ochilor. Trebue să atrag atențiunea, că *oblojelile* făcute cu aceste ierburi produc de asemenea un efect foarte bun. Când cine-va are ochiĭ bolnavi, este foarte folositor să întroducă zilnic în ochiŭ câte o picătură de miere curată și naturală.

Casurile numeroase de boale de ochi, pe cari le-am avut în căutare, mĕ silesc să recomand cu tot dinadinsul îngrijirea acestuĭ organ. Câți n'aŭ venit la mine cu vederea slăbită, câți n'aŭ venit aproape să orbească? totuși, prin întrebuințarea acestor mijloace

atât de simple, aŭ dobândit o îmbunătăţire simţitoare şi adesea aŭ putut să plece acasă vindecaţi pe deplin.

O greşeală grosolană fac aceia carĭ lucrează pe înserate saŭ la lumina uneĭ lămpĭ cu gaz, care nu arde bine. Acest obiceiŭ nenorocit este respândit printre şcolarĭ şi studenţi. Nimic nu poate fi maĭ vătămător pentru ochĭ, de cât citirea în ast-fel de împrejurărĭ; şi multe boale de ochĭ nicĭ nu aŭ altă causă, de cât acest obiceiŭ. Dar ar trebui să fie pentru orĭ-cine un lucru invederat, că lucrarea pe înserate (în timpul amurguluĭ) slăbeşte ochiĭ şi micşorează în mod simţitor puterea vedereĭ. Fără îndoială, că încărcarea de studiĭ a şcolarilor şi îndatoririle de profesiune ale oamenilor, îĭ silesc şi pe uniĭ, şi pe alţiĭ, să lucreze noaptea, şi pe mulţi dintr'înşiĭ să lucreze şi pe timpul inserăriĭ, din causă de economie, fără însă să'şĭ dea seamă că prin aceasta îşĭ nimicesc ochiĭ.

Recomand cu deosebire părinţilor, ca să nu îngădue nicĭ-odată ca copiiĭ lor să scrie orĭ să citească pe vremea amurguluĭ (când înserează). Sunt deasemenea în contra lucrăriĭ nemăsurată la lumînare, pentru că vatămă ochiĭ. Noaptea este destinată pentru

odihnă, pentru ca a doua-zi omul să'şi poată împlini cu puterĭ înoite cerinţele meseriei sale.

O altă întrebare, ce se aude cam des, este aceasta: Trebue să se pună ochelarĭ, orĭ nu? Eŭ unul rĕspund: Inainte de toate, cine-va să aibă grijă de ochĭ, încă din tinereţe, şi atuncĭ această întrebare devine maĭ tot-d'auna de prisos. Dacă ochiĭ cuĭ-va aŭ slăbit şi dacă crede că trebue neapărat să se servească de ochelarĭ, atuncĭ cel puţin să se amâne întrebuinţarea pe cât e cu putinţă, căcĭ cine a apucat să poarte ochelarĭ, este ca şi ţintuit de obicĭnuinţă şi desvoltarea este un lucru aproape cu neputinţă. Nu'mĭ place de loc când vĕd oamenĭ tinerĭ purtând ochelarĭ; căcĭ trebue să ne întrebăm: Oare până unde are să meargă această obicĭnuinţă, dacă deja copiiĭ sunt obicĭnuiţĭ să poarte ochelarĭ? Căcĭ e nevoie ca din timp în timp ochelariĭ sa fie înlocuiţĭ prin alţiĭ maĭ tarĭ.

In ce priveşte pe oamenii bĕtrânĭ, eĭ aŭ adese-orĭ ne-apărată trebuinţă de ochelarĭ, căcĭ la dînşiĭ, în orĭ-ce cas, ochiĭ sunt slăbiţĭ în mod simţitor. Să nu se negligeze decĭ, de a se face în toate dimineţele, în timpul spălărĭĭ, şi o baie de ochĭ, cum este des-

crisă în cărţile mele. Prin acest mijloc ochiĭ se întăresc şi se feresc de orĭ-ce fel de boale.

Ingrijirea urechilor

Sunt nenumĕraţi oamenĭ carĭ 'şĭ-aŭ pierdut auzul pe jumătate orĭ carĭ nu maĭ aud de loc! Dacă cercetăm care e pricina, de cele maĭ adese-orĭ vom da orĭ de marĭ nesocotinţe, orĭ de necurăţenie; adese-orĭ asurzirea însă este o boală grea. Cum trebue să îngrijim urechile? Maĭ întêiŭ de toate, trebue să domnească curăţenie mare, şi pentru acest scop lucrul cel maĭ potrivit este spălarea orĭ stropirea pe dinăuntru a urechilor cu apă rece, orĭ cu un ceaiŭ de coada caluluĭ.

După aceia, să nu se expună cine-va în mod nesocotit la curente de aer; căcĭ de foarte multe orĭ s'aŭ ivit de aci boale grele. Aceia carĭ sunt prea simţitorĭ în această privinţă, vor face bine să'şĭ astupe uşor urechile cu vată. Şi în cazul acesta, ca în general în toate, este de folos de a se ocupa cine-va de oţelirea corpuluĭ, pentru ca să se întărească tot organismul.

Iată tot ceea ce trebue pentru îngrijirea urecheĭ; lucrul este aşa de simplu şi de ef-

tin! Cine se gândeşte zilnic, atuncĭ când îşĭ spală faţa, şi la îngrijirea urechilor, face unul din lucrurile cele maĭ folositoare şi niciodată nu va avea nevoie să se plângă de slăbirea auzuluĭ.

Ingrijirea nasuluĭ

Trebuie să se facă ceva şi pentru nas; căcĭ nu e de lemn şi el de asemenea e predispus la felurite boale, ba încă une-orĭ e foarte sensibil. Fie-că unul are un nas monstru (grozav de mare), fie-că altul are un născior mic, e tot una, şi unul şi altul trebuesc îngrijite. S'ar crede că aceia carĭ trag tabac pe nas, daŭ nasuluĭ îngrijirea cea cea maĭ perfectă, de oare-ce îşĭ duc într'una mâna la nas. De abia sfârşesc o frasă şi iată că iar se iveşte tabachera, precum şi batista. Dar nu ast-fel se îngrijeşte nasul şi e maĭ de folos a trage pe nas ceaiŭ de coada caluluĭ orĭ apă rece. E scârbos obiceiul pe care'l aŭ copiiĭ, şi chiar uniĭ oamenĭ, de a'şĭ băga mereŭ degetele în nărĭ. Pentru învĕţarea de minte a unor ast-fel de oamenĭ, n'am de cât să le amintesc diferitele boale, precum cancerul (skiros), lupus, ş. a., carĭ adese-orĭ provin tocmaĭ din acest nărav urît. Dacă vedem acest nărav la copiĭ, nu este

alt leac mai bun, de cât să'i lovim peste mână chiar din capul loculuĭ, dar aşa de tare, în cât să le treacă pofta de a mai încerca vr'odată.

Ingrijirea părului

A se citi capitalul „*Părul şi Unghiile*“.

Ingrijirea dinţilor

Nu mai puţin şi dinţiĭ aŭ nevoie, ca şi cele-l'alte părţi al corpuluĭ, de o îngrtjire deosebită. Numaĭ cine a avut durere de dinţi, ştie să preţuiască ce va să zică să aĭ dinţi buni şi cât face buna lor îngrijire. Cine ar crede că adese-orĭ numaĭ un singur dinte bolnav poate să pricinuiască durerĭ aşa de grozave, în cât să ducă până la zminteală? Câte nopţi fără somn nu este în stare să cauzeze un singur dinte bolnav? Decĭ, dacă dinţiĭ pot produce suferinţe aşa de marĭ, atuncĭ este o datorie îndoită de a le da o îngrijire cum se cade. Şi aci trebuie să facem o comparaţie între *odinioară* şi *acum*. Câţi oameni nu sunt în zilele noastre, carĭ, de abia eşiţi din creştere, să nu aibă gura plină de dinţi ştirbiţi saŭ plină de dinţi falşi, carĭ ascund lipsa dinţilor buni.

Oare este ceva mai vătămător pentru dinţi

de cât feluritele zaharicale, cu carĭ mamele orbite de dragoste îşĭ îndoapă copiiĭ ?

Ce poate fi maĭ dăunător sănătăţiĭ dinţilor de cât hrana cum se găteşte astă-zĭ ?

Toate acestea, oamenĭ bunĭ, nu se cunoşteaŭ odinioară ; atunci se ducea traiul cu judecată, simplu şi potrivit cu natura, şi de aceia nu se găseaŭ de cât prea puţinĭ oamenĭ cu dinţĭ stricaţĭ. Intr'o zi am intrat într'un cimitir, tocmaĭ când se deschidea un mormînt, în care fusese îngropat un om în vîrstă ca de 50—60 de anĭ. Când se ivi capul, văzuĭ, spre marea mea uimire, că avea toţĭ dinţiĭ, afară de doĭ. Cât sunt de trebuincioşĭ dinţiĭ pentru mestecarea mâncărilor şi pentru înlesnirea mistuireĭ !

De aceia toţĭ, şi maĭ cu seamă mamele, să facă tot posibilul pentru ca mâncarea cum se obicĭnueşte azĭ să nu strice şi să nu prăpădească dinţiĭ ! Intrebaţĭ pe un bătrân, cât îĭ vine de greŭ să fărâme mâncarea şi cât de fericit se simte dacă maĭ are încă vre-o rĕmăşiţă de dinţĭ !

Acadelele, zaharicalele, mâncările iuţĭ, acriturile ş. a. sunt otrăvurĭ pentru dinţĭ ; decĭ trebuiesc evitate pe cât se poate saŭ cel puţin să nu se întrebuinţeze de cât în mod foarte cumpĕtat.

Câţi copiĭ aŭ, încă din copilărie, dinţĭ stricaţi, şi numaĭ din causă că mama le-a dat prea multe zaharicale! Ar fi maĭ nemerit dacă, în loc de acestea, ar da o îngrijire potrivită dinţilor. Inainte de toate, prima îngrijire constă în curăţenie! Fie-ce om, chiar dacă nu ţine grozav la curăţenie, tot îşĭ spală faţa în fie-care dimineaţă. Dar nimic nu este maĭ uşor de cât să se gândească în acelaşĭ timp şi la curăţirea dinţilor. Dinţiĭ trebuesc curăţaţĭ în toate dimineţele cu o simplă perioară şi cu apă rece, orĭ cu ceaiŭ de coada caluluĭ; se înţelege că e bine dacă se curăţă şi în toate serile, înainte de culcare, pentru a'ĭ ţine în stare bună. Nu sunt tocmaĭ în contra diferitelor prafurĭ de dinţĭ lăudate grozav; dar să se aleagă dintr'însele unul, de care suntem siguri că nu conţine de cât lucruri nevătămătoare dinţilor! Dragă cetitorule, de nu vreĭ să cheltueştĭ mulţĭ banĭ pentru praf de dinţĭ, ia un cărbune proaspĕt de lemn, zdrobeşte'l şi fă praf dintr'însul; apoĭ întrebuinţează'l cum se întrebuinţează alte prafurĭ de dinţĭ.

Maĭ mult nu trebue! S'a atras destul băgarea de seamă, că este rĕŭ să se mănânce mâncărĭ prea ferbinţĭ; din parte'mĭ, opresc aceasta cu cea maĭ mare rigoare, căcĭ acest

obiceiŭ rĕŭ aduce vătămare nu numaĭ dinţilor, ci şi organelor gâtuluĭ şi stomahuluĭ. Prin urmare, să se evite orĭ-ce mâncare ardeiată precum şi bĕuturile tarĭ, căcĭ acestea strică, dintr'o singură dată, dinţiĭ pentru totdeauna. Mulţĭ oamenĭ sunt destul de nepricepuţĭ, ca, la cea maĭ mică durere de dinţĭ, să alerge numaĭ de cât la acriturĭ, la tincturĭ pentru dinţĭ şi la alte asemenea.

Un alt obiceiŭ rĕŭ pe care'l găsim la mulţĭ oamenĭ, maĭ este de a scociorâ printre dinţĭ cu cuţitul orĭ cu alte obiecte de acest fel. Cine are nevoe de scobitoare de dinţĭ, să întrebuinţeze numaĭ pe acelea de lemn moale orĭ de os! Maĭ e stricător pentru dinţĭ şi spargerea nucilor cu dinţiĭ; cine vrea să mănânce nucĭ, să se servească de un spărgător anume pentru nucĭ, orĭ de mâinĭ şi de picioare. Aci este locul unde trebue să amintesc capitolul privitor la durerea de dinţĭ din partea întâia a „*Testamentuluĭ meŭ*“, adaogând, ca complectare la sfaturile mele, că muşeţelul fiert până ce se umflă, şi pus la obraz într'un săculeţ, aduce mare folos în cas de durere de dinţĭ.

Ingrijirea feţeĭ

Multă lume se îndeletniceşte cu mare zel să'şĭ îngrijească faţa, dar în ce mod? Maĭ

cu deosebire femeile nu mai pot de grijă cum să'şi întreţină trăgezimea obrazului şi nu pot găsi destul suliman şi destulă pudră pentru ajungerea acestuĭ scop. Nimic mai desgustător de cât când întâlneştĭ o ast-fel de gâscă sulemenită *à la mode*.

Cea mai bună îngrijire a feţeĭ este numai spălarea zilnică cu apă rece. Dacă fiinţele ofilite ar lua o hrană simplă, întăritoare, ca pâinea întăritoare, supa de rântaş, ş. a. în locul mâncărilor meşteşugite, atuncĭ coloarea feţeĭ lor ar deveni ast-fel şi mai sănătoasă.

Ingrijirea gureĭ

Vorbind despre îngrijirea dinţilor, am atins în treacăt şi pe aceia a gureĭ ; totuşĭ vreaŭ să mai adaog câte-va sfaturĭ.

De sigur că mulţĭ aŭ observat că uniĭ oameni aŭ rĕsuflarea puturoasă, saŭ, cum se zice în popor, le... miroase gura. Aceasta e ceva foarte supărător, nu numai pentru cel care pătimeşte, cât mai mult pentru ceĭ din preajma luĭ. Nu tot-deauna însă eĭ sunt singurĭ de vină, căcĭ foarte adesea un ast-fel de miros neplăcut provine dintr'uń stomah stricat; de multe orĭ însă un ast-fel de miros se datoreşte remăşiţelor de mâncare rĕmase în gură, ceea ce dovedeşte o neglijenţă în curăţirea gureĭ şi a dinţilor.

Ast-fel de oameni ar trebui, atât în interesul lor propriu, cât și din considerațiune pentru alții, să nu neglijeze să'și clătească mereu gura cu apă rece ori cu ceaiu de coada calului și de șalvie (jaleș). Pe aceia la cari acest miros neplăcut provine din stomah, îi sfătuesc să facă o cură de boabe de ienupere, ori să bea cam la două zile câte un ceaiu de pelin. Remâne însă ori cum ceva principal, să se evite acele mâncări ce pot să strice stomahul.

Ingrijirea gâtului

Organele gâtului aŭ nevoie de tot atâta căutare și îngrijire, ca toate cele-l'alte părți ale corpului. Boalele gâtului, atât de numeroase și une-ori atât de periculoase, după cum putem vedea zilnic cu ochii noștrii, ne dovedesc în destul cât de trebuincioasă trebue să fie îngrijirea organelor gâtului. In ce mod trebuie să se facă îngrijirea? In modul cel mai simplu! Și aci condițiunea cea mai de seamă este o perfectă curățenie. Nimeni n'ar trebui să neglijeze de a face zilnic, în toate diminețele, când se spală, o gargară cu apă rece ori cu ceaiu de coada calului și de jaleș, nu numai pentru întărirea organelor, ci și pentru a le da putere

de a se opune excreşcenţelor (cărnotielor). Gâtul trebue să fie în totdeauna descoperit, aşa în cât aerul să poată pătrunde prin toate părţile; să nu se poarte nicĭ-odată vr'o legătură de gât orĭ vr'un şal, după cum se obicĭnueşte din păcate, şi destul de des, la oamenii de la ţară. Aceştia trăesc cu închipuirea că ast-fel îşĭ vor feri gâtul de receală dar se întâmplă tocmaĭ contrariul; căcĭ organele gâtuluĭ devin prin o ast-fel de înfăşare şi maĭ simţitoare la frig, şi cum pătrunde până la ele cel maĭ mic vîntişor, numaĭ de cât se iveşte guturaiul orĭ alt mosafir nepoftit. Dar acela care ştie să-şĭ oţelească gâtul nu este expus aşa de uşor să capete ast-fel de mosafir, şi chiar dacă se întâmplă ca vreunul să stăbată în interiorul corpuluĭ, va şti numaĭ de cât cum să scape repede de el.

Ingrijirea organelor voceĭ

Cine nu se simte fericit când posedă o voce frumoasă şi sonoră putând-o întrebuinţa bine la cântare, la vorbire şi la ţinerea discursurilor ? Din nefericire numaĭ puţinĭ aŭ parte de ast fel de noroc, şi nimic nu mĕ necăjeşte maĭ mult în orele mele de consultaţiĭ, de cât bolnaviĭ, şi maĭ cu seamă studenţiĭ, carĭ vin şi'mĭ adresează cererea lor

cu un glas atât de înăbuşit, în cât abia îĭ poţĭ înţelege. Dintr'o sută de persoane de abia se găsesc două saŭ treĭ, carĭ îşĭ daŭ osteneala să'şĭ deschiză gura şi carĭ ştiŭ să vorbească lămurit. Uniĭ vorbesc aşa de repede, de par'că aĭ auzi uruitul uneĭ roţĭ de maşină; alţiĭ par'că ar scoate cuvintele cu greŭ din teasc. Şi una şi alta, este o greşeală : fie-care trebuie să se obicĭnuiască a vorbi rar, tare şi lămurit ! Cu ast-fel de oameni este o plăcere să staĭ de vorbă. Cum să ne exercităm maĭ bine vocea ? Haidem la ţară şi maĭ cu seamă în vecinătatea pădurilor ! Acolo putem auzi copiiĭ cum cântă fără grijă şi cum strigă, de-ţĭ e maĭ mare drag să-ĭ asculţĭ.

Vedeţĭ, acesta este modul prin care se poate întări vocea şi de aceia am sfătuit pe mulţĭ să meargă la pădure şi să trezească ecoul acolo. In treăcăt trebue să atrag atenţia tutulor, că nu trebuie să se exagereze aceste exerciţiĭ, ci să se procedeze încetul cu încetul. Şi eŭ am făcut cu sîrguinţă aceste exerciţiĭ, când eram tînĕr, şi lor le datoresc vocea-mĭ puternică; şi cred că pot zice, fără să mĕ laud, că nu cunosc vre-o persoană care ar putea să mĕ întreacă în ceea-ce priveşte puterea şi resistenţa vo-

cii mele. Deşi sunt de 76 de anĭ, totuşĭ sunt încă în stare să ţin maĭ multe *prelegerĭ* pe zi, fără să simţ cea maĭ mică oboseală. Doresc numaĭ ca toţi, şi maĭ cu seamă aceia carĭ sunt meniţi să vorbească în public, să'şĭ exercite şi să'şĭ întărească vocea în acelaşĭ mod. Pentru ca vocea să fie bine formată, trebue ca corpul să se desvoalte bine, lucru la care se poate ajunge prin întrebuinţarea potrivită a apeĭ, de pildă: douĕ băĭ de jumătate pe săptămână, o stropire a genuchilor şi umblare deasă prin apă vor produce de sigur un efect bun.

Ceaiul de ghindă verde saŭ de pin, orĭ de tinctură dintr'însele, sunt de asemenea nişte mijloace, ce nu trebuesc date uitării. Recomand aceste mijloace maĭ cu seamă predicatorilor şi profesorilor. Cel maĭ nemerit este de a lua la câte treĭ zile câte o ceaşcă plină; gustul acru şi aspru nu trebue să-ĭ înfricoşeze căcĭ după câte-va zile se vor obicĭnui, cu dînsul. Fără îndoială că e maĭ de folos să se bea o jumătate de ceaşcă din ceaiul acesta, de cât câţĭ-va litriĭ de bere. Sfătuesc pe toţĭ aceia, carĭ şĭ-aŭ ales o profesiune în care vocea este mereŭ întrebuinţată, fie pe scenă orĭ aiurea, să iea câte-va picăturĭ de tinctură de pinpinea (ceapă rea), înainte de a începe să

vorbească. Şi apoĭ, să se ferească de molesire ! Căcĭ cu cât gâtul este maĭ expus la aer liber, cu atât organele gâtuluĭ se desvoaltă maĭ bine; din contră : aceia carĭ îşĭ ţin gâtul în totdeauna bine învelit, se vor plânge mereŭ, din causa diferitelor neplăceriĭ ce nu vor întârzia să se ivească.

Sistemul nervos

Sistemul nervos este un aparat foarte complicat al corpuluĭ omenesc şi aci iarăşi nu putem admira în destul a tot putinţa luĭ Dumnezeŭ. Nerviĭ se desprind din creer şi din măduva spinăriĭ, se ramifică în toate părţile corpuluĭ şi mijlocesc simţirea, gândirea, voinţa, pipăirea, pe scurt toate fenomenele ce se petrec în corpul omuluĭ. Din nervĭ răsare şi energia voinţeĭ omuluĭ, care firește că slăbeşte la bolnaviĭ de nervĭ. Din nefericire nicĭ sistemul nervos nu scapă de boale şi tocmaĭ modul de traiŭ obicĭnuit în timpurile noastre seamănă germenele „boaleĭ timpuluĭ nostru“ : nervositatea. Pentru a feri sistemul nervos de dărăpănare, nu trebuie să facem alt-ceva de cât să ne oţelim corpul, să ne hrănim cu mâncărĭ simple şi să ne lepădăm de diferitele patimĭ ce ne stăpânesc.

Ingrijirea plămânilor

Un organ destul de simţitor în corpul omuluĭ este şi plămânul; de aceia el are nevoie de o deosebită îngrijire. Trebue să evităm orĭ şi ce ar fi în stare să aducă vătămare plămânuluĭ; ştie orĭ cine cât e de deplâns starea aceluia ce sufere de plămânĭ.

Cu această ocasie vreaŭ să spun câte-va cuvinte acelora carĭ duc o viaţă sedentară. Maĭ întĉiŭ, fie-care să se obicĭnuiască a se ţine drept, atât la lucru, cât şi la mers! Nimic nu este maĭ dăunător pentru plămânĭ, de cât o ţinută strâmbă şi încovoiată, pentru-că atunci aripele plămânilor nu pot să se întindă cât trebuie. Al doilea, sfătuiesc pe aceştia să'şĭ ţină pieptul bine scos în timpul lucruluĭ. Al treilea, trebuie neapărat ca să facă multă mişcare la aer liber, căcĭ unde se află oare maĭ mulţĭ bolnavĭ de plămânĭ, de cât la oraşe? Ceva foarte periculos pentru toată lumea este de a bea cu lăcomie când corpul este prea încălzit; acest obiceiŭ rĕŭ a făcut multe victime. De aceia sfătuesc pe toţĭ aceia carĭ vor citi acest capitol, să fie în tot-deauna cu băgare de seamă şi le recomand cu multă stăruinţă să'şĭ ferească corpul de toate causele ce ar putea să'l slăbească, printr'o oţelire regulată. Nu cunosc

ceva care să ferească mai bine, și e de dorit ca toată lumea să se ocupe cu acest metod atât de simplu, pentru ca mizeria omenească să se mai micșoreze.

Ingrijirea celor-l'alte organe ale corpului omenesc, trebuie să fie ca și la cele descrise până acum. Lucrul cel mai principal este, odată pentru tot-d'auna, oțelirea: când aceasta lipsește, atunci lipsește și sănătatea potrivită și tăria. De aceia nu cred necesar să mĕ ocup de îngrijirea fie-căreĭ organ în parte, fiind-că totul se resumă la acelaș lucru: *oțelirea* în locul moleșireĭ, în ce privește hrana și îmbrăcămintea.

Fie ca aceste câte-va regule, după carĭ trebue să se conducă omul, să găsească resunet în inimile cititorilor meĭ! Fie ca fie care să se ocupe nu numaĭ a'șĭ întreține în bună stare sufletul, dar și a da îngrijirea potrivită întregului organism! Căcĭ este un păcat mare în ochiĭ Domnuluĭ, când neglijăm îngrijirea corpuluĭ nostru!

PARTEA V-a

Câte-va plante din Grădina luĭ Dumnezeŭ

Carline (Scaiŭ auriŭ), Carlina acaulis L.

Carlina este un fel de scaiŭ şi poartă diferite numirĭ, după regiunile unde creşte.

Ea creşte într'un teren aspru calcaros (văros) orĭ sterp cu totul. Floarea eĭ este de o frumoasă coloare argintie şi atinge grosimea uneĭ piese de 5 francĭ, pe când tulpina se ridică cel mult până la o'nălţime de o schioapă (20 centimetri). Veterinariĭ întrebuinţează adesea această rădăcină în contra boalelor vitelor ; dar ea de asemenea are efecte bune şi în unele beteşugurĭ ale omuluĭ. De aceia poporul o numără, ca şi sunătoarea (pojarniţa), printre ierburile magice (năzdrăvane).

După toate încercările ce am făcut cu această plantă, am constatat că ea are un efect *purgativ* şi *întăritor*, fie intern, fie extern. Cine a

mâncat o mâncare ce'ĭ stă greŭ la stomah, orĭ de la care se aşteaptă la urmărĭ supărătoare, poate lesne să găsească uşurare prin ceaiul făcut cu rădăcina aceasta; căcĭ sucul acesteĭ rădăcinĭ scoate afară din intestine tot noroiul, curăţă tot corpul şi maĭ cu deosebire rinichiĭ, ast-fel că provoacă o producere abondentă de urină (ud).

Carlina

De oare-ce scaiul auriŭ topeşte şi scoate materiele apoase şi stricate, de aceia el este un leac folositor în cas de dropică, precum şi în contra viermilor.

Scaiul auriŭ se usucă şi se pisează ca praf, din care se ia în toate zilele, de două orĭ pe zi, câte un vîrf de cuţit, orĭ se ia o cantitate cât două vîrfurĭ de cuţit şi se prepară un ceaiŭ, care se bea în treĭ rînduri în timpul uneĭ zile. Din scaiul auriŭ se maĭ poate prepara şi o tinctură, uscând rădăcina, tăind-o mărunt şi lăsând-o să stea vre-o cincĭ zile cu un rachiŭ bun orĭ cu spirt.

Din tinctura aceasta se ia de 2 orĭ pe zi câte 12—15 picăturĭ într'o lingură de apă.

Scaiul auriŭ maĭ este şi un leac bun, întrebuinţându-se extern, în contra spuzelelor ce seamănă cu rîia ; el curăţă pielea şi face să dispară cicatricele, dacă există. Pentru acest scop se fierbe scaiŭ cu două părţi de apă şi o parte de oţet, saŭ maĭ bine cu jumătate apă şi jumătate vin ; cu ceaiul acesta se spală cât de des locurile bolnave.

Scânteiţa roşie (Stellaria media L.)

Iarba aceasta este numărată de către agricultorĭ printre buruienĭ. In locurile unde creşte, ea năvăleşte peste tot şi se desvoltă cu îmbelşugare. Dar această plantă este un leac casnic în multe casurĭ de boală şi se poate întrebuinţa şi intern (pe dinăuntru) şi extern (pe dinafară).

Scânteiţa roşie se poate numi cu drept cuvînt o iarbă pentru plămâni, în tot înţelesul cuvîntuluĭ, căcĭ ea lucrează ca *resolutiv* (care moaie, care dă îndărăt) şi ca *expectorant* (care sooate flegma, coptura) şi este de mare folos în contra *vărsăturilor de sânge* şi în contra *tuseĭ cu sânge*, precum şi în casurile de *trânjĭ* şi de *catar al rinichilor* şi al *bĕşiceĭ udului*. Din această plantă se face un ceaiŭ, din care se ia de 2 orĭ pe zi câte o ceşculiţă, orĭ maĭ bine o ceaşcă împărţită în 5—6 porţiunĭ (rînduri). In cas de copturĭ la plămâni, ceaiul acesta dobândeşte o putere maĭ mare pentru scoaterea mucosităţilor, dacă i-se adaogă a treia orĭ a patra parte vin. Face bine şi un adaos de coada caluluĭ şi de pătlagină, ceea-ce e de sfătuit. Dar resultatele cele maĭ bune se obţin dacă se pune sucul de scânteiţă la zaharisit cu miere, în tocmaĭ după cum se face cu ierburile şi cu fructele, şi dacă se ia din acest sirop câte o linguriţă, de 6—8 orĭ pe zi. Pentru a scoate lesne sucul din scânteiţă, se ia iarba când este proaspătă, căcĭ atunci conţine suc mult, se sdrobeşte în piuliţă şi se pune într'o pânză, care se stoarce apoĭ cât se poate de bine. Nu e de trebuinţă multă iarbă, pentru a că-

păta o cantitate frumușică de suc. Sucul amestecat apoĭ cu miere, se pune să fiarbă la un foc mic și se amestecă mereŭ până ce se arată băşicĭ de apă la suprafață. Mierea ast-fel preparată se poate păstra timp îndelungat.

Scânteița este foarte folositoare și când se aplică pe din afară pe *rânĭ deschise*, pe *spuzelĭ* și pe *abcese (bube) învechite și putrede*. Se fierbe iarba, se moaie un tulpan în fiertură (ceaiŭ), se pune orĭ se leagă tulpanul pe abcese, carĭ se curăță și se vindecă prin acest mijloc. Spuzelile uşoare se spală bine de 2 orĭ pe zi cu ceaiul acesta. La început se pare că spuzeala devine maĭ tare ; dar tocmaĭ aceasta este un semn bun ; căcĭ îndată ce spuzeala se micșorează, începe vindecarea. Una din boalele cele maĭ demne de milă este de sigur *lupus*, dar tocmaĭ în casul acesta reușește de minune ceaiul de scânteiță, maĭ cu seamă dacă i se adaugă și alte ierburĭ, ca coada caluluĭ, patlagină și pelin.

Ceaiul de scânteiță este de asemenea un leac bun în contra boaleĭ luminеĭ ochiuluĭ, când acesta se tulbură, căcĭ ceaiul acesta curăță ochiul și măreşte limpezirea, spălând cu el ochiul de 3—4 orĭ pe zi. Amestecând

sucul acesteĭ plante cu miere, se capătă o alifie de ochĭ minunată, din care se toarnă în ochĭ, de douĕ orĭ pe zi, câte o picătură.

Brusturel (Lappa officinalis)

Brusturelul este una din buruienele cele maĭ respândite; se vede adese-orĭ ţinêndu-se de a-lungul drumuluĭ ca un biet scăpătat; maĭ toţĭ călătoriĭ fac haz, când pot să-ĭ tragă câte o lovitură.

Copiiĭ zburdalnicĭ îl întrebuinţează ca să'şĭ facă unul altuia şotiĭ, băgându'şĭ muguriĭ de brusture în pĕr orĭ în hainele de lână. Dar pe cât planta este dispreţuită ca buruiană, pe atâta merită să fie preţuită ca plantă vindecătoare. Ea se poate întrebuinţa în maĭ multe feluri. Din frunzele sale se face un ceaiŭ, care este un leac folositor în contra abceselor stomahuluĭ; se poate recomanda de asemenea şi persoanelor carĭ suferă de aprindere de stomah orĭ în general acelora carĭ mistuesc greŭ. Ajunge dimineaţa şi seara câte treĭ linguriţe din ceaiul acesta. Frunzele sunt foarte marĭ, de formă ovală, uşor ascuţite la vîrf; tulpina frunziĭ este cam groasă şi cam aspră la pipăit.

Efectul ceaiuluĭ este că descuie, că îndreaptă, că răcoreşte şi scoate lesne gazele

din stomah. Este plăcut la băut, dar trebuie să rămână curat, fără să i se adaoge zahăr orĭ alte substanţe. Frunzele se pot usca şi păstra în cutiĭ ; ele se pot tăia înaintea uscărei, saŭ, dacă aŭ fost uscate, trebuesc prefăcute în praf. Se poate întrebuinţa şi *tulpina frunzeĭ*, dar nicĭ de cum tulpina planteĭ. Ceaiul acesta este de o potrivă de bun şi pentru gargară şi clătirea gureĭ în cas când în gură saŭ în gât se văd băşicuţe, orĭ când buzele sunt rănite (crăpate) ; toate acestea dispar repede prin întrebuinţarea acestuĭ ceaiŭ. In genere brusturelul are o proprietate lecuitoare deosebită în casurĭ de abcese (bube). Când abcesele sunt externe, se fac compresse (oblojelĭ) cu ceaiul acesta; astfel bubele se curăţă şi încep să se vindece, maĭ cu seamă când se se face tot odată şi cura de apă a întreguluĭ corp, aşa în cât şi abcesul este provocat să dea afară substanţele bolnave. Se poate face şi o alifie din frunzele de brusture, pisând frunzele uscate ca să se facă praf, iar praful fierbându-l cu untură de porc la un foc mic, şi maĭ bine, dacă se amestecă cu untura de porc sucul stors din frunze. Frunzele grase sunt maĭ întâĭŭ curăţate, apoĭ tocate cu satârul orĭ pisate în piuliţă, după care e uşor să se

stoarcă sucul dintr'însele, dacă toată grămada sfărâmată și pisată este pusă într'un tulpan care se strânge între două scândurele, așa că sucul este stors și scurs afară. Alifia ast-fel pregătită are un efect atât curățitor, cât și lecuitor.

Rădăcina brusturelului este groscioară și lemnoasă și conține suc puțin. Din ea se

Brusturel (Lappa off.)

poate face un ceaiu, care are puterea de a vindeca abcesele ; este cel mai bun leac, mai cu seamă în contra bubelor la cap ale copii-

lor. Străbunii noştrii întrebuinţaŭ brusturelul pentru a înlesni creşterea părului. Eŭ însu'mi am făcut multe încercări în această privinţă, şi mi-am făcut convingerea că aceia cari 'şi-aŭ pierdut părul, fără însă ca rădăcinile să fie pierite, vor găsi un ajutor sigur întrebuinţând ceaiul de brusturel.

Pielea capului se freacă puternic cu ceaiul acesta, de 3—5 ori pe săptămână; se poate întrebuinţa de asemenea şi untul (uleiul) fabricat din rădăcină de brusturel; dar trebue să atrag atenţia că se găseşte rar de tot un unt de rădăcină de brusturel eurat.

Ceaiul intră în porii pieleĭ, dă sănătate pieleĭ şi ast-fel ajută la creşterea părului, întocmaĭ după cum se ajută creşterea plantelor, prin aceia că se sapă suprafaţa pământuluĭ, pentru a'l face maĭ puţin îndesat. Capsulele ce conţin sămînţa poartă o mulţime de cârlige micĭ, carĭ, dacă se prind în păr, de abia se pot scoate afară. Sămînţa dă un ceaiŭ maĭ bun de cât planta însă-şĭ şi este folositoare în contra greutăţiĭ la cap, când aceasta este pricinuită din stricarea stomahuluĭ orĭ de gaze, carĭ s'aŭ suit la cap.

De şi ne putem lipsi de un ast-fel de leac, când ne simţim sănătoşĭ, totuşĭ avem o plăcere când îĭ cunoaştem efectele şi când zăr-

rim de a lungul drumuluĭ una din aceste plante stufoase, ce par a'şĭ oferi serviciile tutulor trecĕtorilor. De sigur că fie-care om cu bun simţ va mulţămi luĭ Dumnezeŭ la vederea unuĭ frumos, unuĭ verde buchet de brusturel.

Cintaură, Ţîntaur, (Ţîntoarea, Fierea pămîntuluĭ)

(*Erythrea Centaurium L.*)

Sunt douĕ felurĭ de cintaură, mică şi mare. Cea din urmă este maĭ puţin cunoscută prin popor, maĭ mult însă *cea d'întâiŭ*. Ea creşte maĭ mult în terenurile sterpe şi uscate, în ţarinile slabe, pe locurile pădurilor tăiate, când iarba n'a crescut încă prea tare. Planta atinge o înălţime de 20 orĭ cel mult de 30 de centimetri şi arată maĭ mult plăpândă. De la tulpina'ĭ ţeapănă pleacă maĭ multe rămurele, ce se'ndreptează de jos în sus. Toate aceste rămurele sunt împodobite cu frumoase florĭ (umbeli-forme) ca umbrela de coloare roşie-violetă ; frunzele puţin cărnoase sunt în formă de lanţetă. Cintaura înfloreşte pe la sfîrşitul luĭ Iunie, dar maĭ mult în Iulie şi în August. Cel maĭ bun e să culegĭ planta pe timpul înflorireĭ, pentru că atuncĭ ea conţine suc maĭ mult. De o-

biceiŭ se întrebuinţează floarea şi rămurelele cele maĭ de sus; dar se poate întrebuinţa şi planta în întregime, care se taie în bucăţĭ, se pune la umbră spre uscare şi apoĭ se păstrează pentru iarnă într'un loc bine uscat. Deşi cintaura, ca şi pelinul, este amară, totuşĭ gustul i se deosebeşte mult de al pelinuluĭ.

Sunt secole de când cintaura trecea drept un leac casnic de mare preţ şi în vremea tinereţelor mele gospodinele o culegeaŭ cu sârguinţă, o strângeaŭ cu îngrijire şi o întrebuinţaŭ cu folos în multe casurĭ. Căpăta cine-va friguri, fie din catar orĭ din guturaiŭ, mama numaĭ de cât făcea un ceaiŭ de cintaură, din care trebuia să se ia o ceşcuţă pe zi. Lumea avea convingerea nestrămutată, că cintaura trebuie să ajute, şi într'adevăr se întâmpla rar ca ajutorul să nu fi venit, căcĭ după o zi-douĕ, frigurile erau de obşte alungate.

Când cine-va se plângea de *durere de stomah, de catar de stomah, de venin, de arsură în gâtlej (jeratic), de mistuire grea, de lipsă pe poştă de mâncare* şi *de durere de cap*, i se dedea numaĭ ceaiŭ de cintaură, de 2—4 orĭ pe zi câte o porţie mică, şi rĕul dispărea. In lumea femeilor, cintaura se bu-

cura de mare renume, ca leac pentru grăbirea menstruaţiunii (periodului, la lună). In cas de *gălbenare, de boală de ficat* orĭ *de rinichĭ* alergaŭ tot la cintaură, cu credinţa că ceaiul acesta, amestecat cu puţin pelin, era leacul cel maĭ bun în contra boalelor numite, şi rar se înşelaŭ în această privinţă. Pentru *tusea* obĭcĭnuită, se lua de regulă un ceaiŭ de pelin şi de sălvie (jaleş), dar când se ivea *tusea măgărească*, se lua de obiceiŭ, cu cea maĭ bună reuşită, un ceaiŭ mare, de pelin cu cintaură. Copiiĭ şi oamenii cât de des nu sufăr de viermĭ ?

In casul acesta li se da un ceaiŭ de cintaură cu pelin, şi viermiĭ dispăreaŭ în curînd. Avea cine-va *buboaie micĭ*, orĭ *spuzeală*, orĭ *necurăţenie pe piele* şi *adunătură de puroiŭ ?* Işĭ zicea numaĭ de cât : Trebuie să beaŭ un ceiŭ curăţitor, făcut de cintaură cu sălvie ; reuşita corespundea maĭ tot-deauna aşteptărilor.

Şi eŭ am încercat şi cercetat efectele cintaureĭ micĭ la toate boalele enumĕrate maĭ sus, precum şi la altele, şi m'am convins că strămoşiĭ noştriĭ aŭ avut dreptate deplină şi că planta e vrednică de numele ce'l poartă. (In limba germană cintaura se numeşte iarba de o mie de fiorinĭ.)

Cintaura mare are şi ea efecte deosebite şi anume puterea de a resorbi (a face să dea îndărăt) şi de a da afară materiele de boală. Ea se întrebuinţează mai cu seamă la *spuzeală*, la *pecingine* şi la alte asemenea boale, unde e nevoie de un leac curăţitor.

Cintaura

Am constatat că cintaura mare lucrează cu folos în casurile de *astupare a plămânului* şi *a rinichilor*, apoi în *vărsăturile de sânge* şi *scuipaturile cu sânge*. In aceste casuri se ia zilnic câte o ceaşcă de ceaiŭ din această plantă, în două ori trei porţii, saŭ mai bine câte o lingură la fie-care două ceasuri.

Cintaura mare creşte pe marginea ţarinelor ori de-alungul drumurilor şi este con-

siderată de către agricultorĭ ca un nutreţ bun. Ea poate atinge o înălţime de o jumĕtate metru şi are o frumoasă floare de coloare violetă (stînjînie). Puterea ceaiuluĭ este întrecută de aceia a tinctureĭ, din care se ia de douĕ treĭ orĭ pe zi câte 15—20 picăturĭ pe zahăr orĭ într'o lingură cu apă, Ceaiul din planta aceasta se poate întrebuinţa cu folos şi la rănĭ deschise.

Limbariţa (limba broaşteĭ, patlagina)
(*Polygnum aviculare*)

Unele lucrurĭ, carĭ în viaţa de toate zilele sunt puţin orĭ de loc preţuite, foarte adesea sunt pe atât de trebuincioase, pe cât sunt de dispreţuite. Tot aşa se întâmplă şi cu limbariţa. Ea creşte prin curţile (ogrăzile) pline de iarbă (rĕŭ întreţinute), pe la zidurile caselor, de-alungul stradelor şi a drumurilor, în cât este adesea-orĭ călcată de picioarele trecĕtorilor, de unde şi numele eĭ. (In limba germană însemnează *Negtritt* „călcat în drum.") Are un efect *resolutif* (care face să dea îndărăt), *astringent* (care strâge) şi *purgativ* (care curăţă) şi mulţămită acestor calităţĭ, se poate întrebuinţa cu succes în nenumĕrate casurĭ.

Ceaiul de limbariţă este un leac de seamă pentru ceĭ carĭ *varsă sânge uşor* ; ca se fierbe

cu vin şi se ia în porţii mici, anume câte o lingură la ceas; când *vărsătura de sânge* devine mai îmbelşugată, se bea o ceaşcă aproape întreagă.

Limbariţa este de asemenea un leac minunat pentru *rănile* şi *vărsăturile stomahului*; în aceste casuri se ia ceaiul în porţii mici; pentru vărsătură ajunge o ceaşcă mică luată de o dată.

Limbariţa are o înrîurire bună şi asupra *ficatului* şi a *rinichilor*; dar este neîntrecută în *boalele bĕşicei*, când e vorba de *piatră*. Limbariţa curăţă bĕşica şi scoate din ea toate

Limbariţă

murdăriile ; piatra dispare cu repeziciune, cum nu se vede în urma nicĭ unuĭ alt mijloc. Intr'o zi am ţinut o conferinţă vorbind despre accastă plantă şi am atras deosebita atenţiune asupra puterei ce are de a scoate piatra din bĕşică. Un domn din Ungaria, care se afla de faţă şi care suferia grozav de câţĭ-va anĭ de piatră, fără să fi putut găsi nicăerĭ vre-o uşurare, se duse numaĭ de cât după conferinţă pe câmp, de unde culese o grămadă mare de limbariţă, puse gazda să'ĭ pregătească din ea o cană mare de ceaiŭ şi bĕu chiar în aceiaşĭ seară câte-va ceştĭ; a doua zi dimineaţă maĭ luă câte-va, şi aşa maĭ departe. In ziua a doua el îmĭ aduse o colecţie de petricele maĭ mult saŭ maĭ puţin marĭ, în total cam cât o lingură plină, date afară în urma întrebuinţăreĭ acestuĭ ceaiŭ. Aşa în cât omul nu maĭ suferi de nicĭ o durere. Bolnavul se vindecă deplin prin ceaiul acesta. Un alt domn, care era şi el de faţă la conferinţă, suferind şi el de aceiaşĭ boală, întrebuinţă acelaşĭ ceaiŭ şi se bucură de aceiaşĭ bună reuşită. Această pildă fu urmată de încă 12 visitatorĭ, şi cu toţiĭ, într'o voce, cântară lauda limbariţeĭ, „ca celuĭ maĭ bun leac în contra boaleĭ de piatră". Totuşĭ trebue să atrag atenţiunea că efec-

ul acesteĭ plante asupra boaleĭ de piatră, se poate mări, dacă se adaogă când se pregăteşte ceaiul jumătate vin. De atuncĭ această plantă a fost întrebuinţată de multe orĭ în contra pietreĭ şi tot-deauna cu bun resultat. Coada caluluĭ de asemenea lucrează asupra pietreĭ, dar limbariţa lucrează maĭ cu blândeţe şi de aceia se poate întrebuinţa timp maĭ îndelungat, fără teamă.

Dacă limbariţa are efecte bune când se ia intern (pe dinăuntru), ea se poate întrebuinţa cu folos şi pe din afară în cas de *abcese*, de *fistule*, de *umflăturĭ* şi chiar la *lupus*. In asemenea casurĭ se fac comprese (oblojelĭ) cu ceaiul de limbariţă orĭ se spală cu el locurile bolnave.

Dacă limbariţa, întrebuinţată singură, produce efecte aşa de bune, cum trebue să lucreze când i se adaogă şi alte ierburĭ? Aşa se maĭ întrebuinţează limbariţa în contra *pietreĭ* şi *nisipuluĭ* amestecată cu dracilă, iar in contra *boaleĭ de ficat* cu pelin şi cu boabe de ienuper.

Limbariţeĭ i se maĭ zice şi „dinţişorul draculuĭ“ pentru a o deosebi de „dintele draculuĭ“. Frunzele tinere şi tulpinele acesteĭ plante conţin mult suc; dar când planta îmbătrâneşte, atuncĭ frunzele şi tulpinele devin seci

şi ţeapene; poate din această causă planta se chiamă în graiul popular „iarba babei“.

Această din urmă plantă era de când lumea un leac casnic foarte folositor în casuri de *răni deschise*, mai cu seamă *ale picioarelor* (plescaiţă); se pisa planta în piuliţă şi apoi se punea pe rană. Prin aceasta inflamaţia (căldura) dispărea repede şi vindecarea nu întârzia.

Coada caluluĭ (barba sasuluĭ, coada iepeĭ, părul porculuĭ)

(*Equisetum arvense*)

Coada caluluĭ este de sigur una din buruienele cele maĭ rele, întrebuinţată de gospodine cel mult pentru curăţirea paharelor şi a blidelor. Pentru agricultorĭ, planta aceasta nu aduce de cât stricăciune nutreţuluĭ şi creşte cu îmbelşugare maĭ cu seamă în pămînturile slabe şi umede, numărându-se printre plantele acre. Dar ca leac de casă e de mare preţ şi se poate întrebuinţa în felurite casurĭ, ca *resolutiv* (care dă îndărăt), ca *purgativ* (care curăţă), ca *astringent* (care strânge) şi ca *fortifiant* (care dă putere).

Coada caluluĭ este deci bine-făcătoare pentru aceia carĭ aŭ în corp materiĭ stricăcioase.

Nu e nevoie să ieĭ mult dintr'însa; e de ajuns una saŭ douĕ linguriĭ, de treĭ oriĭ pe zi.

Coada calului

Coada caluluĭ lucrează cu deosebire în casurile de *vĕrsăturiĭ cu sânge*. Nu de mult

un domn a avut o vĕrsătură grozavă de sânge din plămâni şi a vĕrsat aproape o jumătate litru de sânge. Sângele eşia valuri din gură, faţa i se făcuse vînĕtă, pulsul încetase să bată, şi timp de câte-va minute bolnavul fu socotit ca pierdut cu desevîrşire. Atuncĭ pregătiĭ repede o ceaşcă de ceaiŭ de coada caluluĭ cu tormentil (slipĕţ) şi profitând de un moment în care vărsătura încetase, ĭĭ dăduĭ câte-va linguri pline de ceaiŭ, şi numaĭ de cât curgerea sângeluĭ încetă. După 3—4 ceasurĭ, reîncepând vĕrsătura de sânge, ea fu oprită tot aşa de repede cu acelaşĭ ceaiŭ. Ast-fel ceaiul fu dat regulat câte-va zile de-arîndul şi vĕrsutura de sânge încetă cu desĕvîrşire.

De aceia nu cunosc un leac maĭ bun, care ar putea să aibă aşa efect, de cât ceaiul acesta; dar trebue să nu se *bea prea mult*, fiindcă ar putea să se ivească urmărĭ relc, după cum se poate vedea din pilda următoare:

Un bolnav vĕrsase sânge din stomah. Medicul ĭĭ prescrise să bea ceaiŭ din acesta, dar în porţiĭ maĭ marĭ. Ce e drept, curgerea sângeluĭ fu astâmpărată, dar nu trecu mult timp, şi bolnavul se trezi cu nişte durerĭ de stomah, în cât nu maĭ era în stare nicĭ să mănânce, nicĭ să bea, aşa că trebui să

renunţe şi la ceaiŭ. Este maĭ mult ca sigur că, în casul acesta, s'a luat prea mult ceaiŭ; căcĭ era prea de ajuns o ceaşcă pentru vĕrsăturĭ şi câte o lingură la ceas, după aceea, pentru ca rana să se cicatrizeze şi să se vindece.

Odată am fost chemat în timpul nopţiĭ la un flăcăŭ voinic, în vîrstă de 16 anĭ, căruia nu'ĭ lipsea mult, ca să'şĭ pearză tot sângele. Când sosiĭ, găsiĭ patul şi odaia pline de sânge şi pe toată lumea în disperare. Bolnavul era atât de slăbit, în cât nu era în stare să'mĭ facă vre-un semn, necum să vorbească. I-am dat numaĭ de cât o ceaşcă de ceaiŭ de coada caluluĭ; o bĕu şi nicĭ o picătură de sânge nu se maĭ ivi.

Ca măsură de prevedere, am zis să bea de patru orĭ pe zi cîte o lingură din ceaiul acesta. Nu s'aŭ maĭ arătat pierderĭ de sânge şi flăcăul deveni sănătos tun, cum este şi astăzĭ, după zece anĭ, fără să maĭ fi avut vre-odată ast-fel de neplăcere.

Coada caluluĭ este foarte folositoare şi în boalele de *rinichĭ* şi de *bĕşică*.

Un bĕtrân de 70 de anĭ rĕcise într'o zi şi din această causă căpătă o reţinere a urineĭ (nu putea lăsa udul). Ţipa de durere. Îl sfătuiĭ să facă un abur la şezut. Apa fi-

ind încălzită numaĭ de cât, puseĭ în ea un pumn de coada caluluĭ şi turnaĭ în vasul de noapte (ţucal). Bolnavul fu aşezat d'asupra; numaĭ de cât dispărură durerile spasmotice (cîrceiĭ) şi în interval de 20 de minute lăsă vre-o două litruri de ud.

Luată pe dinăuntru, coada caluluĭ lucrează tot aşa de bine. Cum se ivesce vr'un bolnav cu reţinerea uduluĭ, îl sfătuesc să bea maĭ întâiŭ o ceaşcă de ceaiŭ plină, şi apoĭ să ia câte o lingură saŭ jumătate de lingură la ceas. Maĭ tot-dea-una bolnavul lasă udul după un timp surprinzător de scurt, iar dacă nu vine destul de repede, atunci îĭ pun pe regiunea bĕşiceĭ un tulpan îndoit, muiat în apă de coada caluluĭ; atunci efectul se arată pe atât de repede, pe cât de sigur.

Coada caluluĭ, luată intern, are deci o putere de vindecare deosebită, dar poate fi întrebuinţată cu succes şi extern. Ast-fel pentru *rănile* putrede, carĭ se întind neîncetat, nu există un leac maĭ curăţitor de cât coada caluluĭ care, mulţămită proprietăţiĭ sale astringente (care închide), le şi vindecă în acelaşĭ timp. Aceasta se vede maĭ cu seamă în casurĭ de *lupus*, cu deosebire la *pecingine* şi la alte *boale ale pieleĭ* de felul acestora. In asemenĭ casurĭ trebue să se pună com-

prese cu ceaiŭ de coada caluluĭ, carĭ trebuesc reînoite la douĕ-treĭ ceasurĭ. În locul compreselor se pot face şi spălăturĭ dese. Ast-fel nu numaĭ cine-va reuşeşte să vindece încetul cu încetul boala, dar reuşeşte să micşoreze şi să îndepărteze mâncărimea şi muşcăturile ce 'nsoţesc spuzelile. Există persoane, carĭ capătă din timp în timp câte o spuzeală la faţă, foarte displăcută. Douĕ saŭ treĭ spălăturĭ cu ceaiŭ de coada caluluĭ sunt de ajuns pentru a curăţa şi a vindeca rĕul.

Apa de coada caluluĭ serveşte de aseminea cu mult folos şi în casurĭ de *rănirĭ* proaspete saŭ învechite, carĭ nu numaĭ se curăţă, dar se şi vindecă. Este ceva surprinzĕtor, cu ce repeziciune se vindecă rănile proaspete de tot, când se spală cu ceaiul acesta.

Aceleaşĭ efecte se obţin cu ceaiul de coada caluluĭ în casurĭ de *umştăturĭ*, ca la durerile de măsele, şi în casurĭ de inflamaţie şi alte boale ale gingiilor, ale ceruluĭ gureĭ şi ale gâtlejuluĭ. Nu cred să existe o gargară maĭ bună, care ar putea să întreacă ceaiul de coada caluluĭ; căcĭ acesta curăţă de flegmă, rĕcoreşte şi vindecă pagubele ţesăturilor.

Acei carĭ sufăr de *polipĭ*, vor găsi cu greŭ un mijloc maĭ puternic pentru a da îndărăt saŭ a scoate sângele înghesuit. Prin întrebuinţarea acestuĭ leac, se poate preveni chiar ivirea şi desvoltarea acestor crescăturĭ.

Ast-fel coada caluluĭ este singură un leac foarte folositor în maĭ multe casurĭ; amestecată însă cu alte ierburĭ, folosul pe care'l aduce este şi maĭ mare şi maĭ universal, şi este de plâns, că această plantă e în general puţin cunoscută şi rĕŭ preţuită.

Ceapa (Allium cepa)

Cunosc treĭ feluri de ceapă: maĭ întêiŭ un preot cu numele de *Zwiebel* (pe nemţeşte ceapă), pe care l'am vindecat, şi un alt domn cu acelaşĭ nume; pe cât cel d'întêiŭ este un bun duhovnic, pe atâta cel-l'alt este un bun agricultor. Al doilea cunosc ceapa obicĭnuită în gospodărie, şi al treilea ceapa de mare. După cum ştie orĭ şi cine, ceapa a fost întrebuinţată de când lumea, când ca adaos la mâncărĭ, când crudă, ca mâncare proprie. Ceapa este într'adevĕr de nepreţuit pentru om. Ea nu este numaĭ un adaos la mâncare saŭ singură o mâncare, ci şi un leac curăţitor şi vindecător. Când se adaogă la mâncărĭ, înlesneşte mistuirea şi face pe om

să fie vesel și voios; ea mai are și proprietatea de a produce ud mult și de a înlesni scaunul (eșirea afară). Poate că multămită acestor calități întrebuințarea cepei a fost așa de respîndită în țările călduroase și este încă și astă-zi printre evrei. Deci se poate considera ceapa, mai 'nainte de toate, ca un mijloc pentru înlesnirea mistuirei. Numai că trebue să avem grijă de nu mânca prea mult, pentru că abusul ar putea da naștere la urmări neplăcute. Știu că la aceasta mi se va obiecta că sunt mulți oameni, și chiar popoare întregi, la cari ceapa crudă formează toată hrana lor. La aceasta respund, că aceștia mănâncă ceapa cu pâine neagră și grea, ori împreună cu alte mân-

Ceapa

cărí grele la mistuit; în casul acesta ceapa, ajutând la mistuire, devine trebuincioasă. In ceea-ce privește ceapa, ca adaos la mâncare, totul este o chestie de obicĭnuință. Există oamenĭ cărora le place piperul, pe când altora le provoacă cea maĭ mare scârbă. Unora le place mărarul, altora le vine rĕŭ, când îĭ simt numaĭ mirosul. Aceia cărora le place ceapa, o pot întrebuința ca mâncare și ca leac, în cantitate maĭ mare de cât aceia, cărora, nu le place. Nu pot însă recomanda nimĕnuĭ, ca să mănânce ceapa crudă, ca ținênd loc de zarzavat.

Adesea ceapa se dă coaptă și se mănâncă după masă, în loc de a se lua un pahărel de coniac saŭ de lichior (un sfat pe care 'l daŭ), ca un fel de supliment la masă.

Tocmaĭ după cum coniacul înlesnește mistuirea și scoate gazurile (vînturile), prin aceia că irită intestinul, tot așa și ceapa coaptă ajută mult la mistuire și ușurează intestinul de gazurile dintr'însul. Din nefericire, obiceiul de a mânca ceapa are un neajuns că acela, care o mănîncă, rĕspândește totd'auna în jurul sĕŭ un miros tare, ba, maĭ mult, chiar duhoarea pieleĭ miroase a ceapă, tocmaĭ cum se întâmplă cu aceia carĭ, mâncând carne de cal, aŭ o duhoare dulceagă.

Ceapa are un miros foarte pătrunzător; ajunge numaĭ ca cine-va să desfacă o ceapă, ca tăria eĭ să facă să'ţĭ curgă apă din ochĭ, şi nimic maĭ greŭ de cât să înlăturĭ mirosul cepeĭ din mâinĭ.

Ceapa nu este trebuincioasă numaĭ la gospodărie, ca fiind sănătoasă şi plăcută, ci se poate întrebuinţa în maĭ multe felurĭ, numaĭ şi numaĭ ca leac. Dacă se taie o ceapă în bucăţĭ micĭ, ce se sdrobesc şi se pun în spirt, atuncĭ se capătă o doctorie minunată. Cine are mistuirea stricată şi este supărat de vînturĭ şi de constipaţie, n'are de cât să ia de douĕ, orĭ de treĭ orĭ pe zi, câte 10—15 picăturĭ din această tinctură. Asemenĭ picăturĭ se recomandă şi acelora carĭ aŭ multă sete, precum şi persoanelor carĭ, îngrijind de bolnavĭ, sunt expuse la primejdia de a se molipsi. De asemenee se poate fierbe feliĭ de ceapă cu lapte fierbinte, ceea-ce este un mijloc folositor în contra colicelor, în contra apăsăreĭ de stomah şi în contra durereĭ de pântece; acest mijloc era întrebuinţat cu mulţĭ anĭ maĭ înainte de către mame pentru copiiĭ lor. Câţĭ copiĭ nu sufăr de viermĭ? Lăsând să fiarbă ceapa cu apă, saŭ cu lapte, se obţine o bĕutură ce scapă copiiĭ de viermĭ, de oare-ce aceştia nu sufer mi-

rosul de ceapă. Dar acestor copiĭ să nu se dea maĭ mult de cât treĭ linguriĭ dimineaţa şi seara.

Cepele se pot fierbe şi cu miere, leac obicĭnuit ce se recomandă persoanelor carĭ lasă greŭ udul; ajunge de douĕ orĭ câte treĭ-patru linguriĭ pe zi din acest amestec de ceapă cu miere. Fierbênd ceapă cu rosmarin (dendru), în jumătate apă şi jumătate vin, se capătă un diuretic (leac care face ud mult) mult maĭ puternic, şi un bun mijloc în contra dropiceĭ. Cepele fierte cu lapte orĭ cu miere daŭ o apă de ochĭ minunată.

Cine are ochĭ umflaţĭ saŭ cuĭ îĭ curg ochiĭ, să şi'ĭ spele de treĭ-cincĭ orĭ pe zi cu acest amestec! Roşeaţa şi umflătura va scădea; apa (lăcrimarea) se va scurge şi ochiul însu-şĭ se va întări. Ceaiul de ceapă e bun pentru rănile de pe cap ale copiilor şi în genere pentru orĭ-ce fel de rănĭ putrede şi puroioase. In cas de zdreliturĭ, se freacă locul zdrelit cu câte-va picăturĭ de suc de ceapă, şi durerea va dispărea în curând. Cine are un loc indurat (învîrtoşat) după urechĭ orĭ în altă parte a corpuluĭ, să frece bine locul acesta cu suc de ceapă şi să lege deasupra o coajă de ceapă, şi învîrtoşarea se va risipi. Fricţiunile cu fiertură de ceapă

sunt în genere bune pentru orĭ-ce fel de spuzeală ; dar pe lângă aceasta trebue să se facă şi cura de apă, căcĭ numaĭ prin fricţiunĭ, spuzeala ar fi împinsă în interiorul corpuluĭ şi n'ar întârzia să se iveascâ din noŭ.

Ceapa se poate întrebuinţa şi pentru alte scopurĭ. De pildă, cine vrea să vopsească ouĕle de paşte galbene, să fearbă câte-va cojĭ de ceapá cu apă, să cufunde ouĕle într'însa şi ouĕle se vor vopsi galben frumos. Ceapa feartă cu apă este de asemenea cel maĭ bun mijloc pentru curăţirea dantelelor (horbotelor) de aur orĭ de argint.

Ceapa posedă toate aceste calităţĭ trebuincioase, şi sunt maĭ multe secole de când ele sunt cunoscute, numaĭ că obiceiurile vieţeĭ de azĭ aŭ făcut ca ea să fie respinsă din rîndul leacurilor. Şi cât de lesne se poate cultiva ceapa ! Ea se înmulţeşte în grădină în tocmaĭ ca şi buruienele şi orĭ-ce pămînt îĭ convine, de şi fireşte ea se desvoltă maĭ bine într'un pămînt bun.

PARTEA VI

Cum să să se dea ajutor în casuri de accidente

Ajutor imediat în cas de accidente și sfaturi practice în această privință

Introducere

Cât de des nu se întâmplă, în viața de toate zilele, fie în atelier, în bucătărie, pe stradă saŭ în vr'un loc, că cutare orĭ cutare devine victima unuĭ accident, care une-orĭ este neînsemnat, dar alte-orĭ în stare de a trage după sine urmărĭ mult maĭ periculoase ! Cred că nu e de prisos să daŭ cititorilor meĭ câte-va povețe, ca să știe ce aŭ de făcut în diferite casurĭ de accidente.

Fractura (frîntura) osului

Ce poate să facă cine-va până la sosirea medicului în cas dacă, în urma unui accident, s'a produs frîntura unuĭ os, de la braţ saŭ de la gambă, şi dacă rănitul trebue să fie dus acasă orĭ la spital? Răspunsul este: El poate să facă rănituluĭ deocamdată un bandaj provisoriu.

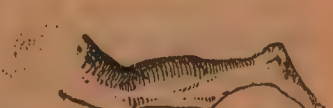
Dar cum să cunoască, dacă într'adevĕr a avut loc o frîntură? Pentru aceasta, trebue pur şi simplu să examineze pe nenorocit şi să se ţină socoteală de semnele ce arată o frîntură. Maĭ adese-orĭ aceasta se recunoaşte pe din afară, printre îmbrăcăminte, după forma neobicĭnuită ce a luat membrul. Semnele uneĭ frînturĭ sunt durerile fără seamăn ce rănitul simte la cea maĭ mică mişcare saŭ schimbare a posiţieĭ membruluĭ frânt, dar maĭ bine când partea frântă atârnă în jos. Este cu mult maĭ greŭ de a constata frântura coapseĭ, de cât frântura altor membre.

Trebue să se taie cu foarfeca îmbrăcămintea prea strîmtă, de pildă: ghetele, ciorapiĭ, pantaloniĭ înguştĭ, căcĭ alt-fel va fi foarte greŭ de a face să dispară umflătura ce se produce.

Trebue să se indepărteze lumea, ce se

adună în jurul rănituluĭ, şi să nu remână de cât aceia al căror ajutor este neapărat trebuincios. Să se procure rănitu-

Imaginea uneĭ gambe frînte fără rană.



Imaginea uneĭ gambe frînte cu rană.

luĭ un loc de culcare potrivit, apoĭ să se caute materialul necesar pentru bandajare. Trebue să se ţină seama de locul unde s'a întîmplat accidentul, dacă se află în apro-

Bandaj provisori ŭa uneĭ gambe fracturate, făcut din bucăţĭ de lemn şi faşe (batiste)

Bandaj provisoriŭ a pulpeĭ cu ajutorul zăbreleĭ de o oală de florĭ.

piere de locuinţe, saŭ pe câmpul liber ; de aceia trebue să ne gândim a ne procura o linie, un carton (mucava), şipcĭ, scândurele subţirĭ, zăbrele de la oale de florĭ, ş. a. din carĭ se fac atele (şine, hîrzoabe) destinate a oferi reazăm părţiĭ frânte. Pentru a face un bandaj provizoriŭ, se poate întrebuinţa

orĭ-ce obiect. Pentru legarea atelelor (şinelor) se ia faşe, cravate (legăturĭ de gât), batiste, prosoape (peşchire), ccarceafurĭ (prostirĭ), pachește (tretele de la pantaloni), şervete, aţe, ş. a. Dacă lucrul se petrece în plin câmp, atuncĭ trebue să se ia chiar îmbrăcămintea rănitului, pentru bandajare. Trebue însă să se pregătească tot materialul maĭ înainte pentru ca membrul frânt să nu fie ridicat de maĭ multe orĭ, de cât cere trebuinţa. De nu se găseşte însă material potrivit, atuncĭ

Bandaj provisoriŭ cu cergă saŭ cu rogojină.

Bandaj provisoriŭ la genunchiŭ, cu baston şi umbrelă.

Bandaj prin legarea piciorului teafĕr la picorul rănit.

Bandaj provisoriŭ cu linguri marĭ (ciorbalic)

se leagă piciorul frânt de cel teafăr, orĭ braţul rănit de piept, atât de strâns, în cât să nu fie posibilă nicĭ o mişcare din partea membruluĭ vătămat.

Bandaj provisoriŭ cu ţipcĭ (şindrilă), faşe şi bucăţĭ de pânză, la braţ.

Transportarea rănituluĭ

Odată bandajul făcut şi momentul transportăreĭ sosit, trebuie să se construească o targă, orĭ să se procure o trăsură, pentru a culca încetişor pe rănit şi a'l duce cu băgare de seamă, acolo unde poate găsi ajutor medical.

Dacă însă este greŭ de a'l transporta fără primejdie la locul de destinaţie, a-

Bandaje provisoriĭ cu bucăţĭ de lemn orĭ cu alte instrumente drepte şi faşe (bucăţĭ de pânză) la antebraţ.

tuncĭ trebuie lăsat, dacă alte împrejurări nu împiedică, acolo unde s'a întâmplat accidentul, până la sosirea unuĭ medic, care va ordona cele trebuitoare.

De oare-ce este vorba de transportare, profit de ocasie pentru a da oare-carĭ poveţe în această privinţă.

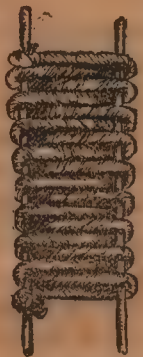
Pentru transportarea bolnavilor ne servim de tărgĭ, orĭ de trăsurĭ construite anume pentru transportul răniţilor. Decĭ, orĭ unde se pot căpăta, se întrebuinţează acestea. Ce este însă de făcut, dacă ne găsim în mijlocul câmpuluĭ, orĭ în locurĭ unde nu există astfel de mijloace de transport? Nevoia învaţă, se zice, şi un om cu experienţă ştie să iasă din încurcătură. In lipsă de ceva maĭ bun, se fac tărgĭ din scărĭ, din scaune, din obloane, din scândurĭ (dulapĭ), din uşĭ, din băncĭ, ş. a. Dară, pentru ca rănitul să stea culcat moale, se pun perine pe părţile vîrtoase întrebuinţând pentru acest scop paie, fân, preşurĭ, saltele de puf, ş. a.

In fine, din preşurĭ şi din cearceafurĭ se pot face hamacurĭ (leagăn de sforĭ).

După cum reiese din figura din pagina următoare, cearceaful saŭ preşul se prinde de una saŭ de douĕ prăjinĭ, şi iată hamacul gata. Se pot întrebuinţa şi mantale. Prin cele două mânecĭ sumese (întoarse de partea căptuşeleĭ) de la douĕ mantale, se trec douĕ prăjinĭ, apoĭ se inod mantalele şi targa e gata. Se maĭ pot construi tărgĭ şi din funiĭ de paie,

din benzĭ, din brîurĭ, din curele, din sforĭ, ş. a. In pădure se fac tărgĭ din crăcile pomilor, peste carĭ se întind pânze, preşurĭ, brîurĭ.

Manta saŭ haină întrebuinţate pentru construirea uneĭ tărgĭ



Targă din funiĭ de paie

Dacă pe lângă victima accidentuluĭ nu se află de cât o singură persoană, atuncĭ să alerge după ajutor în satul vecin, dacă nu va fi prea departe.

Dacă însă victima este în stare să umble, atuncĭ să meargă cât va putea, pentru a se apropia de sat, orĭ, dacă primejdia nu este eminentă, e maĭ bine să meargă însuşĭ cu

paşĭ micĭ, până în satul cel maĭ apropiat, pentru a găsi o trăsură saŭ alt ajutor.

Un mijloc practic pentru transportul pe drumurĭ nalte, rîpoase şi gloduroase, este un fel de sanie de munte, făcută din douĕ lungĭ trunchiurĭ de arborĭ. Unul din capetele acestor trunchiurĭ este prins de un cal, de un boŭ saŭ de o vacă, pe când cel-l'alt căpĕt

Transportul cu ajutorul hamaculuĭ

e târît pe pămînt. Intre cele douĕ trunchiurĭ se întinde un preş, orĭ un ccarceaf, orĭ altceva, peste care se aşează rănitul.

De această sanie ne putem servi şi pe drum oblic, şi se zice că transportul cu ea se face într'un mod maĭ liniştit de cât cu trăsura. Carele de la ţară, saŭ alte trăsurĭ, dacă n'aŭ arcurĭ bune, sdruncină prea tare, maĭ cu seamă pe drumurĭ rele.

Dacă într'ădevĕr nu se găseşte nimic po-

trivit pentru construirea unei târgi provisorii şi dacă sunt de faţă două saŭ trei ajutoare, atunci se transportă rănitul pe brînci. Purtătorii îşi încrucişează mâinile, ast-fel ca să facă un loc de şedere, şi spun rănituluĭ să'şĭ pună braţele peste umeriĭ lor ; orĭ maĭ bine, îl aşează pe două mâinĭ, pe când celel'alte două mâinĭ i-se încrucişează în dosul şelilor.

Transportul prin mijlocul unuĭ scaun

Este un lucru de căpetenie de a se transporta bine rănitul ; căcĭ prin aceasta e cruţat de multe durerĭ şi se împedică înrĕutăţirea suferinţeĭ. În zilele noastre, când oamenii se gândesc cum să se dea ajutor ce-

lor răniți, aŭ loc anumite conferințe despre modul cum să li se dea primul ajutor și cum să fie transportați.

Cum poate cine-va să scape însuși și cum poate scăpa pe alții de înec

Dacă un om, care nu știe să înoate, cade într'o apă, atunci să se străduească de a se culca pe spate, plecând capul îndărăt, cu

Posițiunea pe spate, pentru a scăpa de înec

gura îndreptată în sus; în acelaș timp să aspire adânc aerul și să dea numaĭ puțin afară, pentru ca ast-fel să umple plămânul cu o cantitate mare de aer. Brațele să nu fie scoase din și de asupra apeĭ; altmintrelea se scufundă numaĭ de cât. Faptul, că se găsește aer în plămâni și în mațe, ne face posibilă plutirea; căcĭ aerul se ridică mereŭ în sus, și face ca greutatea corpuluĭ nostru să oscileze.

Intinzêndu-se amêndouă braţele îndărăt peste cap, corpul capĕtă ast-fel o posiţie plană saŭ orizontală; faţa şi gura remân afară din apă. Dar dacă se aşează braţele de-alungul corpuluĭ, în spre partea de jos, atunci firește că partea de jos a corpuluĭ devine maĭ grea şi picioarele căzêndu în apă, corpul întreg va veni în posiţie perpendiculară. Atuncia trebue să 'ţĭ plecĭ capul îndărăt, pentru ca gura să fie afară din apă. Făcêndu mişcărĭ uşoare cu mâinile şi cu picioarele, se poate, şi în această posiţie, ţine capul în afară din apă. Dacă s'ar ridica braţele în sus, scoţêndu-le din apă, pentru a chema ajutor, corpul s'ar scufunda şi capul ar ajunge sub apă. E bine, când cine-va învaţă să înoate; prin aceasta scapĭ însu-ţĭ şi scapĭ şi pe alţiĭ; căcĭ, cum zice zicĕtoatoarea: Ceea-ce s'a învĕţat, nu este greŭ de purtat. Este deosebit de greŭ, de a păstra sângele rece în momentul unuĭ accident. Adese-orĭ se fac atuncĭ mişcările cele maĭ neîndemânatice, carĭ grăbesc moartea, în loc de a aduce scăpare.

Cât e însă de greŭ de a scăpa pe altul, care nu ştie să înoate! Foarte adesea agăţându se ca cu un cleşte de salvatorul sĕŭ, îl expune la pericolul de a peri. Trebue decĭ

ca salvatorul să fie cu mare prevedere, şi să nu se lase a fi strâns aşa de tare, în cât să nu mai poată înota. El trebue să cerce a apuca pe nenorocit în aşa mod, că dosul său să fie aşezat pe pieptul salvatorului şi ca acesta să ajungă la mal, înotând pe spate. Dar să se ferească bine de a merge în contra curentului apei, pentru a nu'şi slei puterile, înainte de a fi dat ajutorul dorit. In casul însă când un înecat a căzut

Cum se scoate apa din gura unui înecat

deja la fundul apei, şi se ştie locul unde se găseşte, atunci trebueşte să fie readus la suprafaţă, când se întrebuinţează mijloacele pentru a'l rechema la viaţă (vezi figura de mai sus), numai dacă nu va fi stat prea mult în apă.

Dacă printre lumea adunată nu se află nicî-o persoană care să ştie să înoate, atunci trebue să se arunce aceluia care se îneacă frînghiĭ pentru scăpare, haine legate una de alta, vâsle, prăjinĭ, brîurĭ de înotat, ş. a. pe carĭ să le apuce, pentru a putea fi scos din apă.

Dacă se rupe ghiaţa de desubtul cui-va, cel maĭ bun lucru este de a'ĭ întinde prăjinĭ, scânduri orĭ scărĭ. Ast-fel greutatea se împarte peste o supra-faţă maĭ mare şi omul, care se află în primejdie, poate maĭ lesne să se scoată din apă. I se poate de asemenea arunca o funie lungă, la capĕtul căreia să fie legat orizontal un baston. Dacă nevoia cere să mergĭ singur până la locul unde s'a rupt ghiaţa, atunci trebue să încercĭ a te apropia alunecând pe burtă, orĭ mergênd în picioare şi avênd un baston lung aşezat pe spinare şi sub subţioare ; atunci, chiar dacă ghiaţa ameninţă să se rupă, totuşĭ nu te poţĭ cufunda. In orĭ-ce caz sunt de trebuinţă prăjinĭ şi bastoane. Când în sfîrşit un ast-fel de nenorocit a fost scăpat şi dacă a stat mult timp în apă şi 'şĭ-a pierdut cunoştinţa, aşa că nu maĭ dă semne de viaţă, atunci trebue să facem cu el respiraţiunea artificială, timp de maĭ multe ore

în continuŭ, până ce vom avea un resultat. Se înţelege de la sine că medicul trebue să fie chiemat cât se poate de repede.

Respiraţiunea artificială

Respiraţiunea artificială este o imitaţiune a respiraţiuneĭ naturale. Ea are de scop să

Respiraţiunea atificială

lărgească şi să strîngă, una după alta, cavitatea toracică, pentru a lăsa să intre aer în plămânĭ. Cel înecat este culcat pe spinare, dar aşa ca pieptul să fie ridicat prin mijlocul uneĭ păturĭ saŭ altuĭ lucru, ce i se pune dedesubt. După aceia salvatorul se aşează îndărătul celuĭ înecat, îĭ apucă amândouĕ braţele de coturĭ, le ridică încetişor în sus, le trage îndărătul capuluĭ şi

le ţine nemişcate timp de douĕ secunde. Prin aceasta se lărgeşte toracele celuĭ înecat, şi dacă canalele respiratoare sunt deşertate, atuncĭ intră aer proaspĕt în plămânĭ. După aceea braţele sunt readuse în posiţia de maĭ înainte şi sunt apăsate pe coşul peptuluĭ iarăşĭ vreme de douĕ secunde. Prin aceasta aerul este dat afară din plămânĭ.

Dacă sunt de faţă douĕ persoane, atuncĭ fie-care din ele apucă câte un braţ şi fac mişcările în acelaşĭ timp.

Această operaţiune se face de 14—15 orĭ pe minut, şi se continuă cu prevedere şi stăruinţă până când se iveşte un semn că cel inecat respiră de la sine. De cele maĭ adese-orĭ coloarea feţeĭ se schimbă în momentul când respiraţiunea a reînceput.

Un alt metod consistă în turtirea toraceluĭ (coşuluĭ pieptuluĭ). Cel înecat este culcat pe spinare, i se aşează o perină sub şale, şi i se încrucişează braţele după spate.

Una din persoane ingenunchiază la capul luĭ, îĭ scoate limba din gură şi o ţine cu putere, după ce a înfăşurat'o cu o bucată de pânză, în unghiul din dreapta guriĭ, saŭ împinge inainte falca de jos cu mâinile aşezate la cele douĕ unghiurĭ ale fălciĭ. Cea-

l'altă persoană îngenunchiază călare pe şoldurile celuĭ înecat şi'şĭ aşează mâinile, dschise larg, pe păretele inferior al toraceluĭ, îşĭ apasă bine coturile pe ambele laturĭ ale pieptuluĭ şi se apleacă încetişor aşa de mult înainte, în cât ambele capete (al celuĭ înecat şi al salvatoruluĭ) aproape se ating; ast-fel el apasă cu toată greutatea sa pieptul celuĭ înecat, făcênd prin aceasta să iasă aerul din cavitatea pieptuluĭ. După aceasta se ridică repede în sus, scoţêndu'şĭ mâinile pentru ca pieptul să se poată lărgi din noŭ.

Acest procedeŭ, ca şi cel descris maĭ înainte, trebuie să se facă în tihnă şi regulat una dupĕ alta.

Când avem a face cu copiĭ, saŭ cu persoane slabe, atuncĭ se poate proceda alt-fel. Ajutorul se aşează la partea superioară a corpuluĭ şi 'şĭ înfige degetele încovoiate sub marginea coastelor; apoĭ, una după alta, se face tragerea în sus şi coborîrea în jos a toraceluĭ.

Aceste încercărĭ pentru a produce respiraţia, trebuiesc executate nu prea repede şi nicĭ cu violenţă.

Indată ce se ivesc semne că respiraţiunea a reînceput, se pune capĕt acestor încercărĭ

şi se caută a se restabili circulaţiunea sângeluĭ şi căldura corpuluĭ.

Se acopere corpul nenorocituluĭ cu învelitorĭ uscate şi se freacă bine membrele de jos în sus. După aceia pacientul este culcat într'un pat cald şi acoperit cu bucăţĭ de flanelă încălzită ; apoĭ i se aplică obiecte calde, de pildă : sticle cu apă caldă orĭ cărămizĭ încălzite (dar nu prea calde) pe linguricea stomahuluĭ, la subţioare, la coapse şi la tălpĭ. Când în fine şi-a revenit în fire până'ntr'atâta în cât să fie iar în stare de a înghiţi, a tuncĭ i se introduce incetişor, şi cu linguriţa, băuturĭ calde, precum : ceaiŭ, vin, lichior, ş. a.

Asfixia (înăbuşirea)

Se întîmplă foarte adesea că citim prin gazete că, în cutare orĭ în cutare loc, s'a întîmplat un cas de asfixie. Vre-o persoană s'a coborît într'o groapă (hazna) şi 'şĭ-a pierdut cunoştinţa, şi de oare-ce nu era nimenĭ de faţă, care s'o scoaţă, nu s'a maĭ maĭ trezit din leşin. Dacă cine-va, coborîndu-se într'o groapă, leşină, aceasta dovedeşte cât e de periculos aerul dintr'însa. In casul acesta trebuie să i se dea ajutor cu iuţeala fulgeruluĭ ! Vă poveţuie ca-caute scărĭ

Scăparea unuĭ om căzut într'o groapă.

și funiĭ! nu cum-va să se uite de a se lua un bandaj pen-pentru apărarea gureĭ, adică o pânză muiată în apă cu oțet. Inainte de a ne coborî în groapă pentru scoaterea victimeĭ, trebuie să încercăm de a îndepărta gazurile din groapă; pentru acest scop, se provoacă o sguduitură a aerului prin descărcarea uneĭ arme; orĭ scufundăm o umbrelă (un cortel) deschisă și o scoatem repede; orĭ turnăm apă într'însa; orĭ aruncăm în groapă paie și hârtiĭ aprinse, avênd însă grijă să nu ne aprindem înșine, căcĭ gazurile, inflamându-se, fac ușor explozie în sus.

Acela care se coboară în groapă pentru scoaterea nenorocituluĭ leșinat, trebuie să'și lege o funie împrejurul pieptuluĭ și a umerilor, și o funie de dat alarma împrejurul mâneĭ, pentru ca să poată da un semnal,

în casul când el însuşĭ s'ar afla în primejdie de a leşina, saŭ pentru a trage cu ea în sus pe nenorocit, după ce a reuşit să'l lege de funie. Pe gură să'şĭ lege o bucată de pânză muiată în apă cu oţet. Aceia carĭ se găsesc la gura gropiĭ (şi carĭ trebuesc să fie cel puţin în numĕr de treĭ—patru inşĭ) ţin funiele. Funia de care este legat acela care se coboară în groapă, trebue să fie mereŭ întinsă. Acela care ţine funia de alarmă, trebue să bage bine de seamă spre a simţi neîncetat dacă braţul, de care a fost legată această funie, se mişcă încă în libertate, când respunsurile la chemările ce face din când în când nu sunt destul de lămurite.

Cum se arată un semn de leşin, acela care se coborîse pentru salvare, trebue scos numaĭ de cât.

Dacă însă ajunge în groapă fără nicĭ un neajuns, el trebue să apuce cât maĭ repede pe cel leşinat, să'l lege de ţunia a doua şi apoĭ să dea semnalul pentru a fi ridicaţĭ amîndoĭ sus.

Când asfixiatul a sosit la suprafaţă, i se scoate toate hainele carĭ îĭ strâng corpul; i se spală faţa şi pieptul cu apă cu oţet şi i se freacă tălpile picioarelor cu o perie aspră.

Până la sosirea mediculuĭ, i se face respiraţiunea artificială, după poveţile date maĭ sus.

Dar nu numaĭ în gropĭ, în adâncimea puţurilor şi în canalurĭ, carĭ conţin gazurĭ vătămătoare şi hidrogen sulfurat, omul este expus să se asfixieze; acelaşĭ lucru se întâmplă când inspiră fum de la un mangal aprins saŭ acid carbonic. Cât de des se comite greşeala, de a nu se deschide înainte de culcare portiţa de la coş (hogeag), care fusese închisă maĭ de cu vreme, orĭ de a lăsa deschise robinetele (cepurile) de la gazul de iluminat (gazul de iluminat poate să iasă şi din ţevĭ stricate), şi iată că a doua zi dimineaţa persoanele sunt găsite moarte saŭ leşinate în patul lor!

Acidul carbonic se desvoltă lesne în spaţiile unde se află îngrămădită lume multă şi unde aerul nu este reînoit; aceasta este pricina, pentru care adese-orĭ se întîmplă să 'ĭ vină cui-va rĕŭ, şi leşină. Când un leşin durează prea mult, atuncĭ moartea poate veni pe neaşteptate.

De asemenea în pivniţile unde fermentează vinul noŭ (mustul) saŭ berea nouă, orĭ înăuntrul puţurilor (fântânilor) omul este expus să soarbă acid carbonic şi decĭ să cadă în leşin. Aceia carĭ inspiră ast-fel de aer stricat, sunt cuprinşĭ îndată de ameţeală (buimăceală), îşĭ pierd cunoştinţa şi cad jos leşi-

naţi. Dacă nu li se dă grabnic ajutor, atunci capătă spazmuri, de cari trebue să moară. In asemeni casuri, nu trebue să se piardă timpul în zadar, ci trebue să se scoată la aer cel leşinat ori mortul în aparenţă.

Acela care sare în ajutor, trebuie să ia toate măsurile preventive descrise mai sus, pentru ca el însuşi să nu devină victima catastrofei (nenorocirei). Dacă suntem siliţi să pătrundem în locuri pline de fum de cărbuni, atunci trebue mai întâiu să încercăm a stabili un curent de aer, deschizênd uşile şi ferestrile. La cas de nevoe, trebue să spargem ferestrele pe din afară, ori să ne legăm în jurul gurii o bucată de pânză udă şi, respirând adânc, să intrăm cu iuţeală în local, pentru a deschide cât se poate mai repede o fereastră şi apoi pe toate cele-l'alte ferestre ale camerei saŭ ale localului. In casul când a avut loc o răspândire de gaz aerian (de iluminat), aprinderea vr'unei lumini este absolut interzisă; trebuie din contră să umblăm şi să lucrăm pe întuneric. Când victima a fost în fine scoasă din aerul stricat la aer curat, i se dă ajutorul cerut după modul descris deja.

Dacă vrem să scăpăm viaţa unui *spânzurat,* trebuie să avem grijă, după ce s'a tă-

iat funia, ca să nu lăsăm să cază jos corpul ei, ţinêndu-l bine, să'l lăsăm să alunece de alungul corpuluĭ nostru, pe cât e cu putinţă. Este o greşală să ţinem pe înecaţĭ, orĭ spânzuraţĭ, răsturnaţĭ cu corpul în jos, căcĭ prin aceasta sângele este îngrămădit cu mare putere în creer, care este lipsit de sânge, şi nu arare-orĭ se produce din această causă o apoplexie (damblaua creeruluĭ). Un spânzurat trebue culcat drept pe pămînt, iar un înecat maĭ întors pe coastă, cu gura întoarsă spre pămînt, orĭ culcat cu pântecele peste genuchiul nostru, pentru ca apa să poată să se scurgă afară din corp. Dacă gura este astupată cu nomol, atuncĭ trebuie maĭ întâiŭ curăţată; de asemenea şi nasul; după aceia gura trebueşte ţinută deschisă mereŭ, pentru ca să poată pătrunde aerul proaspĕt.

Dacă cineva se află în primejdie de a se înăbuşi (de a se îneca) prin înghiţirea uneĭ bucăţĭ marĭ de mâncare, atuncĭ să i se astupe nasul, să se introducă degetul arătător adânc în gâtlej şi să se încerce a scoate înghiţitura saŭ a o impinge maĭ în jos. Dacă însă nu reuşim, atuncĭ trebue să apăsăm pieptul şi pântecele către un obiect tare şi să'ĭ dăm câte-va lovituri puternice în spinare şi pe omoplaţĭ (spete), pentru ca prin

sguduitură înghiţitura să deviă mobilă (mișcătoare) şi apoĭ să fie dată afară, orĭ înghiţită. In orĭ-ce cas, trebuie să trimitem după un doctor, care, pus în cunoştinţa casuluĭ, să aducă cu sine instrumentele trebuincioase.

Accidente causate prin îngheţ (degerătură).

Ingheţul nu este pricinuit numaĭ printr'un frig mare, ci se poate întâmpla şi pe un frig neînsemnat, când de pildă cineva, fiind istovit orĭ amorţit din causa unuĭ drum lung orĭ din causa foameĭ, orĭ din causa abusuluĭ de bĕuturĭ spirtoase, se culcă în aer liber, adoarme şi cade în leşin. Oamenĭĭ introeniţĭ sub zăpadă se pot readuce maĭ uşor la vieaţă, dat fiind că zăpada este un reŭ conductor de căldură.

Persoanele îngheţate aŭ tot corpul palid şi rece, afară de mâinĭ şi picioare, de nas şi de gură, carĭ arată vinete; tot odată pulsul şi respiraţiunea incetează. Membrele sunt înţepenite şi nesimţitoare, extremităţile lor sunt ca ghiaţa, dure şi recĭ.

In cas de îngheţ, încercările de a readuce la viaţă şi de a reda căldura, trebuiesc făcute încetul cu încetul şi cu mare prevedere,

Mai întâi, victima este dusă într'un loc închis, care însă trebuie neapărat să fie rece şi neîncălzit; apoi este desbrăcată cu băgare de seamă; cel mai bun lucru este să'i tăiem îmbrăcămintea, pentru a nu'i frânge membrele înţepenite. Dacă este zăpadă la îndemână, atunci se acopere corpul cu ea şi se freacă tare. Dacă nu este, atunci foloseşte şi frecarea cu bucăţi de pânză muiate în apă rece saŭ cu nisip rece, orĭ o baie de apă rece.

După aceia se face respiraţiunea artificială.

Dacă respiraţia revine, şi dacă membrele s'aŭ înmuiat, nenorocitul este transportat într'o cameră, unde domneşte o temperatură mai puţin rece ; se acopere cu păturĭ recĭ şi se încălzeşte camera puţin mai tare, dar încetul cu încetul. Apoi se freacă iar cu stofe carĭ însă nu trebuesc să fie mai calde, de cât încetul cu încetul. Dacă revenirea vieţeĭ nu s'a făcut de cât cu încetul, atunci trebue să i se dea să miroase lucrurĭ tarĭ, de pildă: eter, amoniac (spirt de ţipirig), ceapă, iar prin gură supă şi vin. Tot aşa se urmează, când numaĭ o parte a corpuluĭ este îngheţată. Dar dacă, cu toate silinţele date, membrele remân în nesimţire şi vinete, şi dacă se um-

flă, atuncĭ trebue să ne aşteptăm la o cangrenă şi la pierderea lor.

Arsurile

La arsurĭ deosebim: *arsura*, *opărirea* şi *corosiunea (ardere cu roaderea locurilor arse)*.

Arsura se produce prin acţiunea asupra pieleĭ, saŭ a părţilor corpuluĭ ce se află sub piele, a uneĭ călduri foarte marĭ, a foculuĭ de jeratec, a flăcărilor, a metalelor în timpul topireĭ saŭ ardereĭ lor.

Opărirea este produsă prin apă fierbinte saŭ prin aburĭ; iar *corosiunea* prin materiile chimice, d. e. acidele şi leşia. Aceste treĭ felurĭ de arsurĭ produc aceleaşĭ urmărĭ.

Arsura presintă *treĭ grade:* 1. Aprinderea (inflamaţiunea) la supra-faţă, însoţită de o roşeaţă dureroasă a pieleĭ; 2. Formarea de bĕşicĭ; 3. Gradul cel maĭ înalt, carbonisaţiunea (prefacerea în cărbune), dând loc uneĭ cojĭ negre (zgăiba).

Causele arsurilor sunt numeroase şi felurite, de pildă: explosiunile, incendiile, mânuirea greşită a materialelor ce se aprind cu uşurinţă, ş. a. De sigur că nu e fără folos să recomandăm mare băgare de seamă în aceste împrejurărĭ.

Când hainele cuĭ-va aŭ luat foc, cel d'în-

tîiŭ lucru ce avem de făcut, este să 'năbuşim flacările orĭ jăratecul. Victima trebuieşte trântită jos şi acela care vrea să'ĭ dea ajutor, trebue să se tăvălească peste ea, spre a înăbuşi focul prin apăsarea ce 'ĭ va face asupra corpuluĭ. Din nefericire, acela care arde, îşĭ pierde în cele maĭ multe casurĭ presenţa de spirit (cumpĕtul); el aleargă încoace şi încolo, fără să'şĭ dea seama de ceea-ce face şi ast-fel curentul de aer produs prin aceste mişcărĭ, nu face de cât să înteţească flacările; în casul acesta trebuie să i se sară într'ajutor. Inainte de toate, trebuie să se înăbuşească, după cum am maĭ zis, flăcările, învelind grabnic victima cu o pătură, o cuvertură orĭ o manta; trântind'o jos, tăvălind'o orĭ acoperind'o cu pămînt, nisip ş. a. Numaĭ după aceea se stropeşte cu multă apă, de la cap până la picioare.

In cas de *opărire*, urmăm în acelaşĭ mod, stropind victima cu apă rece şi udându-ĭ corpul şi hainele.

După aceia, cel ars este adus într'o cameră încălzită şi pus pe jos, pe un covor saŭ pe o masă, până la sosirea mediculuĭ.

Inainte de toate, hainele trebuiesc scoase cu mare băgare de seamă, ba chiar tăiate cu foarfecele orĭ cu briceagul în aşa mod,

în cât să se desfacă şi să cadă jos, ca de la sine.

Trebuie să se bage de seamă, a nu se trage de ele, căcĭ atuncĭ se rup bĕşicele.

Când bĕşicele sunt prea umflate, se înţeapă cu un ac curat, pentru ca apa să se scurgă din ele.

Bĕşicĭ şi rănĭ din arsură

Dacă victima se plânge de sete mare, i se dă de bĕut lucrurĭ calde, de pildă ceaiŭ, căcĭ în casurĭ de acestea, căldura corpuluĭ descreşte. Pentru potolirea durerilor, carĭ sunt grozave, trebue să se recurgă la un mijloc care să apere părţile arse în contra acţiuniĭ acruluĭ şi 'n contra putrezireĭ. Ast-fel de leacurĭ sunt : alifia pentru arsură, prafurile, uleiul (unt-de-lemnul), cartofiĭ cruzĭ şi raşĭ, făina, smântîna, uleiul de in amestecat cu apă de var. Este bine să se pună peste aceste leacurĭ, bucăţĭ de pînză ude, menţinute printr'o faşă.

In casurĭ grave de arsură şi de opărire, victimile staŭ liniştite, nu prea simt durerĭ,

aŭ sete mare şi suspină mereŭ, ceea ce de obiceiŭ este un semn al morţiĭ care se apropie.

In casurĭ de *corosiune* prin acide, turnăm maĭ întâiŭ, ca şi la arsurĭ şi opăririĭ, apă rece peste nenorocit şi după aceea aplicăm comprese recĭ şi ude.

Pentru amănunte maĭ lămurite asupra tristuluĭ capitol al „arsureĭ“ şi „degerăturiĭ“ să se citească partea a 7-a a acesteĭ cărţi.

Leşinul

Leşinul este pricinuit de spaimă, durere, istovirea puterilor, pierderea mare de sânge, foame, sete, *strângere prea tare cu corsetul*, otravă, boale ale creeruluĭ.

De oare-ce adese-orĭ este greŭ să se ştie cu ce fel de leşin avem a face, trebuie să recurgem la ajutorul mediculuĭ. Iată ce este de făcut până la sosirea luĭ: Indepărtăm de bolnav orĭ-ce îmbrăcăminte, care i-ar strânge corpul prea tare, de pildă: gulerul, cravata, brîul, nasturiĭ de la cămaşă (butoniĭ), corsetul, pentru a restabili circulaţiunea întreruptă. Apoĭ avem grijă ca pacientul să fie scos la aer proaspĕt. Il culcăm pe spate cu capul jos de tot, când faţa îĭ este palidă; din contra, cu capul maĭ ridicat, când faţa îĭ e roşie. Dacă 'ĭ vine să verse, atuncĭ îĭ aple-

căm capul într'o parte, pentru a nu'ĭ stânjini respiraţiunea. Dacă victima pare a nu respira de loc (ceea-ce se constată ţinênd în faţa gurii o pană de puf, un pahar saŭ o oglindă), atunci încercăm cu respiraţiunea artificială.

Causa perderei cunoştinţei şi leşinului este la unii *epilepsia* (*boala rea, ducă-se pe pustii*). La aceştĭ nenorociţĭ, corpul şi membrele sunt scuturate de spazmurĭ, faţa li se schimonoseşte, din gură le iese spumă (bale) şi dinţii, încleştându-se-ţin limba prinsă între dînşii. In casul acesta nu este alt-ceva maĭ bun de făcut, de cât să veghiăm ca bolnavul să nu se rănească; îĭ aşezăm sub cap o pernă, orĭ ceva moale, şi aşteptăm cu răbdare până ce accesul trece de la sine.

In nicĭ un cas, să nu încercăm a împiedeca spazmurile saŭ a desface cu forţa pumniĭ încleştaţĭ, căcĭ atunci nu facem alt nimic de cât să mărim spazmurile.

Insolaţia (lovit de soare)

Insolaţia este un fel de leşin periculos, care se întâmplă pe căldurile cele marĭ şi în urma uneĭ oboselĭ straşnice; de regulă începe cu sete mare, maĭ cu seamă în timpul marşurilor militare.

Bolnavul se simte mai întâi de toate foarte slab şi are ameţeală; el simte o apăsare pe piept (năduf), căldură mare în piele, pulsul repede şi slab, respiraţia anevoioasă, limba uscata şi o sete enormă, vocea răguşită şi înceată, auzul slăbit.

In faţa acestor simtome, se poate preveni insolaţia lăsând pe bolnav să se odihnească, desfăcêndu-i îmbrăcămintea şi dându-i să bea apă.

Almintrelea se iveşte insolaţiunea şi cel lovit de soare cade de odată jos în nesimţire. In acelaşi timp faţa'i devine roşie-închisă, ochii'i capătă o căutătură sălbatecă, rĕsuflarea grăbită şi sgomotoasă, pulsul foarte puternic iar pielea arzĕtor de fierbinte.

Acesta este momentul în care trebue să i se dea grabnic ajutor, căci alt-fel (după nişte spazmuri şi cârcei), tot corpul devine ţeapăn, pulsul şi respiraţiunea slăbesc, din gură'i curg bale, şi moartea soseşte. Pentru preîntîmpinarea unei nenorociri, trebue ca bolnavul să fie dus într'un loc rĕcoros, de pildă la umbra unui copac orĭ a unei case, culcat pe pământ, dar aşa ca capul să fie mai ridicat, i se desface îmbrăcămintea, i se procură aer proaspĕt, se stropeşte cu apă

rece, i se pun la cap comprese reci și ude și i se dă să bea apă.

Când respirațiunea este turburată, se încearcă respirațiunea artificială și i se freacă mereŭ membrele. Spre sfîrșit i se dă un excitant (un leac imboldițor), de pildă vin.

Otrăvirea

Otrăvurile sunt niște substanțe ce exercită o acțiune nimicitoare asupra corpuluĭ și prin urmare asupra vieței. Unele lucrează într'un mod iute și corosiv (rozător), după cum sunt otrăvurile minerale, carĭ atacă stomahul și organele din pântece, producênd vărsăturĭ; altele, cum sunt plantele veninoase, provoacă amețeală.

In cas de otrăvire trebuie să se dea numaĭ de cât un antidot (adică o otravă care lucrează contra); contra acidelor se daŭ alcaline (leșiele), de pildă: sodă, var, cenușă, potasă (potiș) ș. a. iar în contra alcalinelor se daŭ acide, ca oțetul, sarea de lămâe ș. a.

Când avem aface cu otrăvurĭ arzătoare întrebuințăm, pentru a apăra gătlejul și stomahul, leacurĭ vâscoase (mâsgoase) și oleioase, ca uleiŭ (untdelemn), lapte, apă cu făină, oŭ, apă zaharisită; apoĭ încercăm a îndepărta otrava din stomah prin vărsătură, care

se poate provoca bênd multă apă căldicică orĭ foarte mult lapte căldicel, saŭ luând un vomitiv (medicament care provoacă vărsătură).

In cas de otrăvire prin venin ameţitor, cea d'ântâĭ grijă trebue să fie de a ţine pe cel otrăvit treaz şi a'ĭ da un mijloc aţîţător, ca de pildă cafea şi ceaiŭ, precum şi comprese recĭ la cap şi oblojelĭ de muştar pe stomah, şi turnând mereŭ peste el apă rece.

Trebuesc încercate toate aceste mijloace până când medicul sosit va prescrie medicamentele potrivite.

Otrăvirea cu plumb

Geamgiiĭ, olariĭ, zugraviĭ, turnătoriĭ de cositor, lucrătoriĭ de metale şi porţelanurĭ, precum şi toţĭ aceia carĭ umblă cu plumb, sunt adese-orĭ expuşĭ primejdieĭ de a se otrăvi cu plumb. Acest fel de otrăvire este caracterisat prin durerĭ la pântece şi constipaţie, care adese-orĭ este atât de pronunţată, în cât bolnavul devine cu totul neputincios pentru lucru. In acest cas, corpul, pe lângă toate celelalte, este foarte slăbit; decĭ trebuie să încercăm a întări întregul organism şi a face să iasă otrava prin ajutorul vomitivelor, de pildă prin apă caldă, lapte cald, printr'un

ceaiŭ de coajă de stejar ; afară de aceasta, bolnavul va trebui să facă pe sĕptĕmână câte douĕ băĭ de jumătate, pentru a'şĭ întări organismul.

Ca leac intern povĕţuesc ceaiul de pelin.

Otrăvirea prin nicotină

Aceia carĭ din causa patimeĭ lor de a fuma, aŭ ajuns la otrăvire prin nicotină, trebuie, dacă mĕ ascultă, să se lase de fumat ; maĭ cu seamă tineriĭ ar trebui să se gândească la aceasta povaţă. Şi aci trebuie să încercăm de a face să dispară din corp otrava de nicotină prin întrebuinţarea cureĭ de apă.

Otrăvirea sângeluĭ

Dacă otrăvirea sângeluĭ este uşoară, atuncĭ se întrebuinţează o cataplasmă de floare de fîn, făcută cu o fiertură foarte fierbinte din florĭ de fîn. Floarea de fîn trebue să fie foarte fierbinte, iar cataplasma reînoită la fiecare sfert de ceas.

Când avem a face cu o infecţiune grea, atuncĭ se iaŭ florile de fîn umflate (cu apă), se lasă să se scurgă puţin, se pun pe o bucată de pânză de olandă groasă şi cu aceasta se acopere apoĭ membrul infectat pe

toată suprafaţa dureroasă. Florile de fîn trebuesc să fie atâta de fierbinţi, cât va putea bolnavul să sufere. Această compresă se reînoeşte din 20 în 20 de minute şi aşa mai departe, timp de şase ceasuri.

Dacă prima încercare nu dă încă resultatul dorit, trebue să se încerce de mai multe ori.

Răni otrăvite

Aceste răni provin din muşcăturile de şerpi şi de câini turbaţi, din arme otrăvite, de la cuţite, cuie, ori sunt pricinuite de culori otrăvitoare ş. a. Otrava poate să treacă de la rană până la inimă şi să otrăvească tot sângele. Inainte de toate, să se încerce de a strânge tare membrul infectat cu o curea, o funie ori o bucată de pânză, mai sus de locul unde e rana. După aceia ne vom strădui să facem a eşi otrava din rană, fie sugênd-o cu buzele dacă sunt curate, fie prin scoaterea sângelui prin ajutorul unei ventuse făcute cu ajutorul unui păhărel pentru rachiu, fie prin ardere prin ajutorul unui obiect arzător, saŭ prin corosiune cu un acid, de pildă acidul fenic, acidul nitric ş. a., dacă se află la îndemână. Dacă rana se datoreşte unei muşcături de şearpe, atunci se pică pe ea spirt

de ţipirig, picătură cu picătură, şi se dă bolnavuluĭ să bea multe bĕuturĭ spirtoase. Totuşĭ medicul trebueşte adus cât se poate de grabnic.

Dacă sunt inflamate oare carĭ părţĭ ale corpuluĭ, atuncĭ trebue să se lase la o parte strângerea. Pentru împunsăturĭ de insecte (de viespe, de albine) se toarnă câte-va picăturĭ de spirt de ţipirig pe locul împunsăturiĭ şi încercăm scoaterea cu prevedere a aculuĭ insecteĭ. E bun şi spirtul de sunătoare. Dacă inflamaţia este prea mare, se pune pe rană comprese groase de humă (lut)

Aplicarea diferitelor pansamente.

bine udată, pentru ca să nu se usuce repede.

La ori-ce accident, trebuie să întrebuinţăm leacurile acelea despre carî ştim că aduc repede folos şi că îndepărtează momentan primejdia de moarte. Când primejdia cea mai serioasă este îndepărtată, atunci se poate începe căutarea regulată prin ajutorul cureĭ de apă potrivită.

Emoragiĭ (pierderĭ de sânge)

Orĭ de câte orĭ se întâmplă o rănire, se rup vine; de aceia are loc o pierdere de sânge. Această pierdere depinde însă de natura rănireĭ şi de grosimea vinelor ce aŭ fost vătămate. Dacă aŭ fost vătămate numaĭ vine micĭ, atunci sângele curge încet şi slab din rană. Ast-fel de emoragie se poate opri numaĭ de cât, dacă se apasă amîndouĕ buzele răniĭ; prin această apăsare, sângele formează o grămadă lipicioasă; se poate pune capĕt uneĭ perderĭ de sânge şi ţinêndu-se ridicat perpendicular în sus membrul rănit.

Dacă însă sunt atinse vine marĭ, atunci sângele ce curge din rană are culoarea roşie-închisă şi curge cu maĭ mare putere de cât la rănirea vinelor micĭ, maĭ cu seamă dacă se face o apăsare a membruluĭ maĭ în

Arteră rănită

sus de locul unde a fost rănit. In casul acesta scurgerea de sânge se opreşte, îndepărtând orice ar putea strînge membrul mai în sus de rană, ridicând în sus membrul vătămat şi apăsându-l uşor.

Varice rupt (vînă de la picior)

Dar dacă a fost tăiată vr'o arteră, atunci sângele, ce curge ca undele şi ţişnind, este de coloare deschisă şi rănitul se află în primejdie de moarte, pentru că poate să'şi piarză tot sângele. Aşteptând sosirea mediculuĭ, se va apăsa rana cu putere şi trunchiul arterei, mai în sus de rană. Membrul rănit se va ridica

Comprimarea arterei şi a vineĭ gâtuluĭ

în sus, pentru că ast-fel se micşorează scur-

gerea prea mare a sângeluĭ, apoĭ se va descoperi rana, precum şi membrul până la întâlnirea sa cu trunchiul corpuluĭ.

După aceasta, se va pune pe rană o bucată de pânză curată îndoită, care se apasă cu putere pe rană, fie cu mâna, fie cu o legătură. Dacă, cu toate acestea, sângele nu încetează de a curge, atunci se apasă cu putere artera maĭ în sus de rană.

In anumite locurĭ ale corpuluĭ este uşor să apeşĭ arterele, pentru că sunt aşezate foarte aproape de suprafaţa corpuluĭ, de pildă la braţ, în apropierea umĕruluĭ, la coapsă şi la gât.

Comprimarea arterelor coapseĭ

Comprimarea uneĭ artere a antebraţuluĭ

Totuşi această comprimare a arterelor prin apăsarea degetelor, cere cunoştinţe anatomice, practică, destoinicie şi răbdare. Iată

Comprimarea arterii mari a braţului

Comprimarea arterelor braţului, strângêndu-le cu bucăţi de lemn şi faşe

de ce este mai bine să se strîngă membrul rănit cu ajutorul unei benţi elastice şi anume de mai multe ori, ast-fel că, la sfârşit, apăsarea, adică strîngerea, să fie atât de tare, în cât sângele să nu mai curgă prin artere şi ast-fel emoragia să fie oprită.

Bretele întrebuinţate provisoriŭ pentru comprimarea arterei

La resultatul acesta se ajunge mai uşor cu bandagele destinate anume pentru apăsarea arterelor saŭ cu bretele elastice (cozondracĭ); dacă însă nu se

află de acestea la îndemână, ajunge o bantă de pânză, care se aplică ast-fel în cât o încolăcitură să acopere pe cealaltă. Capĕtul benţeĭ se prinde bine şi apoĭ se stropeşte toată banta cu apă, pentru ca să se strîngă de la sine.

Un alt procedeŭ este de a lega uşor membrul cu o batistă obicĭnuită, dar ceva maĭ mare, şi de a vîrî un bĕţ, care se va învârti până ce presiunea resultând din această mişcare va opri pierderea de sânge ; o ast-fel de presiune însă nu trebue să dureze mult ; altmintrelea, toată partea membruluĭ sustrasă de la circulaţiune, ar deveni gangrenoasă.

In toate aceste moduri de a opri sângele trebue să se procedeze cu prevedere. Inainte de a le întrebuinţa, trebue maĭ întâiŭ să se încerce oprirea sângeluĭ prin ridicarea în sus a membruluĭ rănit şi prin apăsarea răneĭ şi a artereĭ.

Toate aceste mijloace n'aŭ alt scop, de cât să procure un ajutor grabnic, până la sosirea unuĭ medic destoinic. Tot aşa trebue să fim cu băgare de seamă şi în ceea ce priveşte întrebuinţarea aşa ziselor leacurĭ băbeştĭ, de pildă a aţeĭ (pânzeĭ) de pâiajen ; când aceasta este luată cine ştie din ce colţ murdar al caseĭ şi pusă pe rană, se poate în-

Apăsarea pe artera cópsei, prin strîngere cu o bucată de lemn şi cu benţi de pânză.

tâmpla uşor ca să se introducă într'însa praf; în casul acesta rĕul devine mai mare, în loc să descrească.

Tot aşa e şi cu oare-care medicamente din spiţerie, ca clorura de fier şi altele, carĭ nu trebuesc întrebuinţate de nedestoinicĭ.

Indisposiţiunĭ subite; atacurĭ epileptice

Cât de des nu se întâmplă ca uneĭ persoane să'ĭ vină reŭ de odată, chiar fiind pe stradă! In aceste casurĭ lumea nu ştie să facă altceva, de cât să înconjoare pe bolnav şi să'l privească. Dacă însă acesta ar fi transportat repede într'o casă, orĭ într'un loc liniştit, şi i s'ar da un pahar cu apă, atuncĭ s'ar evita toată îngrămădirea de oamenĭ şi bolnavul 'şi-ar reveni în curînd în fire.

Acest sfat se potriveşte de asemenea în casurile de epilepsie (ducă-se pe pustiĭ). Bolnavul trebuie transportat într'un loc liniştit şi lăsat acolo până ce accesul a trecut. Aci să'mĭ fie permis a adăoga încă o povaţă. Acela care ştie că nu este la adăpost de vr'un atac de epilepsie, ar face bine să nu

easă nicĭ o dată singur. Alt-fel mulţĭ 'şĭ-aŭ pricinuit mult rĕŭ şi la întâia năpaste aŭ maĭ adaos o a doua.

Rănirea ochilor

Când aceasta provine prin *stropirea cu vr'un acid saŭ o leşie*, se vindecă cel maĭ uşor prin spălare repede cu apă rece de fântână.

Se poate întâmpla cui-va, care stinge var saŭ spoieşte o casă cu var, să-ĭ intre *în ochĭ stropitură de var*. In casul acesta care ar fi leacul cel maĭ sigur? In orĭ-ce casă se găseşte neapărat zahăr. In 30 de grame de apă caldă curată, se topesc 20 de grame de zahăr, se răceşte repede apa şi cu această apă zaharată se spală ochiul vătămat, până ce simţul de arsură a dispărut. Se poate ajunge la acelaşĭ resultat presărând în ochiŭ zahăr pisat, dar e maĭ bine, când putem avea soluţiune de zahăr.

Ochiĭ, după ce aŭ fost spălaţĭ cu soluţiunea sus-zisă, saŭ după-ce aŭ fost prăsăraţĭ cu zahăr pisat, trebue să fie spălaţĭ cu apă recc.

Bucăţelele (aşchiile) de fier de tot felul, se aŭ putut să pătrundă în ochiŭ, se pot scoate în modul cel maĭ repede prin între-

buinţarea unuĭ magnet, saŭ prin spălăturĭ cu apă rece.

Rănĭ făcute prin muşcătură

In casurĭ de muşcătură de câine, când rana nu este gravă, cel maĭ bun leac este spălarea amănunţită a ranĭĭ cu apă rece şi frecarea cu tinctură de pojarniţă, îndoită cu apă.

In ceia ce priveşte muşcăturile de câine turbat saŭ presupus turbat, să se citească ceea-ce ce s'a zis maĭ sus (pag. 308) despre rănile veninoase, şi ceea ce se află scris maĭ departe despre „Turbare".

Căzătura

Dacă cine-va a avut nenorocul să cază într'o *varniţă*, atunci trebue pur şi simplu să fie stropit zdravăn cu apă, pentru a îndepărta varul, scăpându'l ast-fel de o primejdie ce-s'ar putea ivi în urmă.

După o *căzătură pe ghiaţă, pe drum, pe stradă şi pe scărĭ alunecoase, etc.* cea maĭ mare uşurare o aduc compresele de apă rece şi fricţiunile cu tinctură de pojarniţă, amestecată cu treĭ până la patru părţĭ de apă. Dacă din căzătură s'a ales cine-va cu rănĭ, ele trebuiesc maĭ înainte de toate curăţate cu

apă proaspătă ; după aceia se încearcă a se opri sângele prin ajutorul tincturei de pojarniță și se pune pe rană un pansament după regulele arteĭ.

Dacă a avut loc o frântură a osuluĭ genuchiuluĭ (a ouluĭ genuchiuluĭ) saŭ a vr'unuĭ alt os, trebue numaĭ de cât să se aplice comprese de apă rece, pentru ca locul unde a avut loc frântura să nu se umfle prea tare și pentru ca medicul, odată sosit, să poată încă constata, pune la loc și vindeca frîntura.

Vătămătura (surparea, boșorogeala)

De cele maĭ multe orĭ predispositia pentru vătămătură este inăscută și numaĭ foarte arare-orĭ causa uneĭ vătămăturĭ trebuește căutată într'o sforțare mecanică peste mĕsură de mare.

Zece la sută dintre oamenĭ sunt atinși de această boală, care s'a ivit parte în timpul copilărieĭ, parte la o vîrstă maĭ matură, în urma a tot felul de accidente. O vătămătură se poate dobândi când cine-va poartă sarcinĭ grele în mod nechibzuit.

In asemenea cas, este bine ca cine-va maĭ întâiŭ să dea aerul afară din piept, și după aceia să ridice sarcina cu prevedere. O altă causă pentru a căpĕta lesne o vătămătură, este tu-

sea puternică, în vreme ce omul stă în picioare; apoĭ sforţările marĭ când predică, ţipetele neîntrerupte, maĭ cu seamă la copiiĭ micĭ. De aceia sfătuesc pe orĭ-cine, aibă el o constituţiune maĭ mult saŭ maĭ puţin zdravănă, să'şĭ închidă gura şi să'şĭ ţină picioarele bine strînse în totdeauna, când are de ridicat saŭ de purtat sarcinĭ grele. Sfătuiesc pe predicatorĭ şi pe toţĭ aceia carĭ aŭ mult de vorbit saŭ de declamat, să poarte o cingĕtoare (brîŭ), ca mĕsură de prevedere. Aceia carĭ tuşesc puternic în urma slăbireĭ, orĭ când sufer de bronşită, de influenţă, de pneumonie ş. a. trebue să caute, pe cât posibil, să şează orĭ să se culce pe o parte, trăgênd picioarele către sine orĭ apăsând cu degetul pe regiunea inguinală (stinghiĭ, vîntre) în timpul tuseĭ, maĭ cu seamă când sunt predispuşĭ la vătămătură orĭ când vătămătura există deja.

Când cine-va a avut nenorocul să fie atins de vătămătură, atuncĭ trebuie numaĭ de cât să lase ca ea să fie pusă la loc de un cunoscĕtor al acestor lucrurĭ şi să'şĭ procure o cingĕtoare potrivită. Mulţĭ oamenĭ aşează cingĕtoarea (bandajul de surpătură) pe trupul gol; îĭ sfătuesc să nu maĭ facă ast-fel, fiind-că duhoarea neîncetată a corpuluĭ face

ca să se adune un miros scârbos de putregaiŭ. Este mai bine să se poarte cingĕtoarea deasupra cămăşeĭ, unde se poate întreţine mereŭ curată. Cine a căpătat vătămătura pe timpul copilărieĭ, poate avea nădejdea că se va vindeca cu *bandaje*, *stropirĭ ale coapselor* şi *băĭ de jumătate*; dar persoanele în vîrstă mai înaintată nu se pot aştepta să fie vindecate, de cât în casurĭ foarte rare. Totuşĭ vătămătura nu trebuieşte neîngrijită, ci i se cuvine oare-şĭ-care îngrijire. Este bine să se pună pe vătămătură, din când în când, o compresă muiată într'un ceaiŭ de coajă de stejar ; de alt-fel şi apa rece va da cea mai bună uşurare. Toate celelalte leacurĭ lăudate peste măsură, trebuesc privite ca nefolositoare.

Lovirea prin trăsnet

Fulgerul nu produce în tot-de-auna urmărĭ de moarte pentru acela pe care 'l trăsneşte. Inainte de toate, cel trăsnit trebuieşte desbrăcat de hainele carĭ îl strâng şi spălat repede cu apă rece, iar dacă 'şĭ-a perdut cunoştinţa, să se încerce respiraţiunea artificală.

Colică

Ce e de făcut în casul când cine-va este apucat în mijlocul drumului de dureri grozave de colică ?

Ori cine ştie că pătimeşte de o ast-fel de suferinţă, n'ar trebui să plece din casă fără să ia cu sine vre-un leac ajutător. Cel mai bun leac în acest cas este rachiul, luat câte o linguriţă la fie-care atac. Odată reîntors acasă, dacă durerile n'aŭ fost înlăturate cu totul, să se culce în pat şi să pună pe pântece un ceaiŭ cald de muşeţel.

Luxaţiunĭ (scrintitură complectă)

1) Capul osuluĭ umeral în poziţia normală. 2) Capul umĕruluĭ eşit din poziţie în urma luxaţiuneĭ. 3) Cotul în poziţie. 4) Cotul eşit din poziţia sa în urma uneĭ luxaţiunĭ.

O luxaţiune se poate produce uşor printr'o lovitură saŭ împinsătură (îmbrâncire), orĭ printr'o altă mişcare puternică. Luxaţiunea are loc atunci, când un os este ieşit din incheietura sa, ceea-ce pricinueşte dureri foarte marĭ. Cel mai bun lucru de făcut, până la sosirea mediculuĭ, este

de a pune comprese reci pe locul unde ea a avut loc.

Scrîntitură (simplă)

Se întâmplă, nu arare-orĭ, ca cine-va să'şĭ scrîntească piciorul. Ce e de făcut în acest cas? Cel maĭ bun lucru este să se culce în pat şi să'şĭ înfăşure piciorul cu o compresă de lut, adică o faşă muiată în apă de lut, reînoind-o cam la fie-care jumătate de oră până ce scrîntitura dispare.

Faşa nu trebue să devie nicĭ-odată prea caldă; îndată se simţim că s'a încălzit, trebueşte reînoită. Dacă se înfăşoară piciorul astfel, îndată ce s'a produs scrîntitura, a unci nu va maĭ fi nevoie de alt leac, de cît în casurĭ rare; dar dacă se negligează picâorul, atunci se pot ivi urmările cele maĭ periculoase.

PARTEA VII

BOALE

Boala de ochĭ (egipteană)

Boala de ochĭ egipteană, a căreĭ origine se găseşte maĭ cu seamă în toate ţările călduroase, este o boală foarte molipsitoare şi foarte dureroasă. Ochiĭ se aprind şi cu cât această aprindere ţine maĭ multă vreme, cu atâta vederea slăbeşte maĭ mult. Fără a vroi să descriu amănunţit causele şi simtomele acesteĭ boale, mĕ voiŭ mărgini să daŭ pe scurt descrierea moduluĭ cum o putem vindeca maĭ lesne. Inainte de toate trebue şi aci, ca la cea maĭ mare parte din boale, să influenţăm asupra corpuluĭ întreg; atunci înlăturarea rĕuluĭ nu va maĭ fi aşa de grea.

In cas de aprindere a ochilor, compresele cu brânză de vacă daŭ cele mai bune rezultate. Din brânza de vacă, amestecată cu apă, se face o alifie, ce se pune pe ochiul gol, tără ca să mai întindem alifia pe o bucată de pânză. Aceste comprese, ce se reînoesc de trei-patru ori pe zi, exercită o acţiune foarte răcoritoare, scot căldura arzătoare şi fac să dispară ast-fel inflamaţia (aprinderea). O picătură de miere curată, nefalşificată, introdusă în ochi la fie-care trei zile, este de asemenea un leac foarte bun pentru curăţirea ochilor. In farmacia noastră mai avem încă un leac şi anume o baie de ochi făcută cu ceaiŭ de pelin, urmată de o baie cu apă de mărar (molotru). Baia de ochi cu ceaiul acesta, produce de asemenea un efect bun ; dar pentru această boală, nici un leac nu întrece brânza albă de vacă. Pentru a lucra asupra corpuluĭ întreg, recomand turnarea generală, baia de jumătate, turnarea pe picioare şi turnarea dorsală (pe spinare), odată ori de douĕ ori pe zi, după cum este şi constituţiunea corpuluĭ.

Din momentul ce substanţele bolnăvicioase sunt date afară din corp, ochiĭ de asemenea se vor simţi mai bine. Dar pentru a ajunge la acest rezultat, trebueşte răbdare,

căcĭ natura se îndreptează numaĭ încetul cu încetul.

Boală de ochĭ (sifilitică)

Un copil noŭ-născut fu atins, din ziua a doua după naştere, de o boală de ochĭ îngrijitoare. Amîndoĭ ochiĭ eraŭ grozav de inflamaţĭ şi inflamaţiunea se mărea din zi în zi, până ce în fine bietul copilaş deveni orb de a binele. Amîndoĭ doctoriĭ, carĭ fuseseră chemaţĭ, nu fură în stare să'ĭ dea de leac, şi deja priviaŭ copilul ca pierdut, pentru că boala era de natură sifilitică. Atuncĭ mi se aduse copilul şi nu mĕ îndoiĭ de loc că o îngrijire potrivită îĭ va reda sănătatea. Am lăsat să'ĭ puie peste zi comprese cu apă de brânză de vacă (zer apos), schimbate la fie-care ceas. Se lângă aceasta, copilul fu scufundat odată pe zi în apă rece. Inflamaţiunea scăzu repede, de asemenea şi umflarea ochilor, şi numaĭ după câte-va zile copilul fu vindecat de boala sa. Copilul s'a făcut deja de cincĭ anĭ şi de atuncĭ încoace se bucură de sănătatea cea maĭ bună.

Variola (vărsatul, bubatul)

De când îmĭ pot aduce aminte, există o lege după care fie-ce om trebue să se lase să

fie vaccinat. Vaccinarea se face pentru întâia oară în primiĭ anĭ aĭ copilărieĭ; a doua oară, spre sfârșitul anilor de școală; a treia oară, când omul își începe serviciul militar.

De maĭ mulțĭ anĭ s'a iscat o ceartă aprinsă între partizaniĭ (ceĭ ce țin) și adversariĭ (ceĭ ce sunt contra) vaccinăreĭ.

Cât despre mine, am deplină convingere că vaccinarea este absolut netrebuincioasă. Intr'adevăr, care este oare scopul vaccinăreĭ? După părerea medicilor, vaccinarea este destinată să scoată din corpul omenesc substanțele bolnave ce conține.

Dar, iubite cititor, pentru acest scop vaccinarea nu este neapărat trebuincioasă; în această privință, hidroterapia (cura de apă) aduce serviciĭ cu mult maĭ bune și maĭ eficace.

Cine știe să întrebuințeze apa în mod exact, nu va avea nicĭ o anevoință să îndepărteze din corp tot ceea-ce e nesănătos. Aș putea să aduc destule pilde, pentru a dovedi urmările nenorocite din causa vaccinăreĭ; dar la ce bun? Legea există, și trebue să i se supună fie-care, dacă nu vrea să'și atragă pedeapsa.

Dar să vorbim despre vărsat. Se deosebește vărsatul negru și vărsatul alb, vărsa-

tul periculos şi mai puţin periculos. Hidroterapia este folositoare pentru ori-ce fel de vărsat, toate felurile găsesc în întrebuinţarea apei un leac liniştitor şi întăritor. Eu recomand, în locul vaccinărei, o aplicare de apă rece peste tot corpul. Când vărsatul este încă în prima fază, trebue să se influenţeze în grabă prin ajutorul apei.

Cred că este mai nemerit să citez câte-va exemple despre această boală. Sunt câţi-va ani, de când o companie de soldaţi a fost în cartir (găzduită) într'o monăstire de călugăriţe dominicane. Cu toate că toţi fuseseră vaccinaţi, după cum îmi spuseră, totuşi ei fură atinşi de vărsat. Boala era de un grad atât de periculos, în cât, în câte-va ore, făcu cinci victime. Peste tot fură apucate de vărsat vre-o 20 de persoane. Două călugăriţe muriră atât de grabnic, în cât nici nu fu cu putinţă să se stabilească sigur de ce boală muriseră. De asemenea boala se răspândi aşa de tare în sat, în cât un mare număr de persoane, şi chiar familii întregi, zăceau de vărsat. Eu însu'mi resimţisem toate semnele boalei, şi medicul mă asigură că, cel mult peste trei zile, aveam să dobândesc boala. Pentru a preîntâmpina acest pericol, începui chiar din clipa aceia să fac

câte o baie de jumătate la fie-care ceas. După ce făcuĭ maĭ multe băĭ, mĕ simţiĭ deja cu mult maĭ bine ; frigurile şi setea se maĭ potoliră şi după 18 ceasurĭ observaĭ deja o îmbunătăţire simţitoare.

Puterile perdute se iviră din noŭ şi, după alte şase ore, fuĭ în stare să părăsesc patul.

Cine cunoaşte influenţa apeĭ şi cine ştie să o întrebuinţeze bine, poate aibă ajutor fără multă trudă.

Simtomele şi semnele premergătoare ale vărsatuluĭ sunt: o simţire de desnădejde şi de slăbiciune, o durere de cap grozavă, o căldură mare, o indisposiţie generală. Lipsa de poftă de mâncare şi de somn sunt tovarăşiĭ nedespărţiţi aĭ acesteĭ boale.

Pe când căzusem bolnav, în sat alte persoane se îmbolnăviseră de vărsat. Cea d'întîiŭ preumblare mi-o îndreptaĭ fireşte către bolnavĭ. Acolo unde boala era încă la început, am prescris exact acelaşĭ regim, pe care'l urmasem eŭ însu-mĭ, şi am reuşit la toţi. Dar acolo unde vărsatul era maĭ înaintat, am poruncit să se pună în fie-care zi bolnavilor câte o cămaşă muiată într'o apă caldă, cu floare de fîn, pentru a face ca substanţele bolnăvicioase să fie maĭ lesne date afară din corp şi pentru a opri inteţirea văr-

satuluĭ. Pe lângă aceasta, trebuiaŭ să facă, în fie-care zi, douĕ saŭ chiar patru băĭ de jumĕtate saŭ o spălare întreagă. Pentru unii din bolnavĭ am recomandat şi înfăşurarea, ca mijloc de încercare. Dar am găsit că tratamentul cel d'întîiŭ era cel maĭ simplu, cel maĭ sigur şi cel maĭ potrivit boaleĭ. Dacă se urmează cu acest tratament aproape zece zile în şir, atuncĭ boala va fi înlăturată în curînd şi fără teamă de reîntoarcere. In ceea ce priveşte leacurile pe dinăuntru, menţin şi aci principiul meŭ, care este: a nu mânca, când lipseşte pofta de mâncare, şi a nu bea de cât câte puţin. Nu sfătuesc nicĭ-odată berea, vinul şi rachiul; permit cel mult apă amestecată cu puţin vin, fiind-că apa sadea nu le place bolnavilor. Magiunul de fructe, topit în apă, este de asemenea o bĕutură bună şi recoritoare. Sfătuesc de asemenea vinul de miere. Une-orĭ daŭ şi ceaiurĭ, şi anume ceaiul de pelin cu cintaură orĭ ceaiŭ de sclipeţ (termentil), câte o lingură la fie-care ceas.

Dacă aplicările de apă se continuă şi dupĕ isprăvirea boaleĭ, de pildă o bae de jumĕtate pe sĕptĕmână orĭ zilnic câte o spălare întreagă, atuncĭ bolnavul nu numaĭ că se

va întrema mai repede, dar se va bucura și de o îmbunătățire generală a sănătățeĭ.

Holera

Holera se poate numi cu drept cuvînt boala cea mai infricoșătoare și sunt mulți oameni carĭ, numaĭ când aud pronunțându-se cuvîntul de holeră, sunt apucați de groază cumplită și aceasta nu fără motiv. Când aruncăm o privire îndărăt, asupra purtăriĭ nelegiuite a omenireĭ, suntem siliți să zicem: Bunul Dumnezeŭ o fi știind el bine de ce a trimis atâta de des oamenilor molimĭ așa de cumplite și de grozave. Din momentul în care holera a pătruns undeva ea se întinde cu o repeziciune așa de năprasnică, în cât în scurt timp familiĭ, case și sate întregĭ, ba chiar orașe întregĭ, sunt cuprinse de această boală.

Eŭ cred, că nu este vr'o boală mai molipsitoare de cât holera. Ea se poate lua prin aer, prin îmbrăcăminte, prin visitarea persoanelor molipsite și prin diferite alte moduri.

Ivirea eĭ respândește teroare și spaimă generală printre locuitorĭ, căcĭ pretutindenea bântuie cu furie și face miĭ de victime,

Pe când eram încă vicar, am avut ocasiunea să fac cunoștință cu această boală înfrico-

şătoare. Seara omul mergea la culcare, sănătos şi voios; nu trecea de cât treĭ ceasurĭ şi iată'l trezit de suferinţele holereĭ şi chiar a doua zi, moartea'ĭ punea capĕt vieţeĭ.

Ast-fel este repeziciunea fulgerătoare cu care se desvoltă această boală. Semnele premergătoare ale holereĭ sunt nişte durerĭ la pântece, chiorăiturĭ în maţe, urmate de o eşire afară zdravănă. Când boala atinge culmea, se maĭ iveşte şi nişte vărsăturĭ grozave şi necontenite.

Bolnavul este de asemenea căznit într'una de o sete arzătoare; lăsarea uduluĭ încetează, el simte nişte cârceĭ dureroase în trup, fiind cuprins de o nelinişte crescêndă, astfel în cât se zvîrcoleşte neîncetat în pat. Mersul boaleĭ nu este în totdeauna acelaşĭ: la unĭĭ este maĭ repede, la alţiĭ maĭ încet. Când pielea bolnavuluĭ de holeră începe să se răcească şi faţa să se schimbe, când pulsul devine din ce în ce maĭ slab, când fruntea se acopere cu o sudoare lipicioasă, când vocea i se stinge şi diareea şi vărsăturile devin maĭ dese, atunci moartea nu maĭ este departe.

Când holera bântuia în ţara Şvabilor, am scăpat pe mulţĭ de această boală teribilă. Singurul şi cel maĭ bun leac, este de a a-

vea grijă ca bolnavul să fie ţinut foarte cald, pentru ca corpul întreg să asude cum se cade. Bolnavul trebue păzit să nu capete mâncări da acelea cari 'i-ar putea produce turburări în mistuire; pe de altă parte trebue să se evite cu cea mai mare băgare de seamă ori şi ce ar fi în stare să-i agraveze urdinarea. Inainte de toate, trebueşte păzit de răceală; de aceia recomand ca în timpul acesteĭ molimi, atât bolnaviĭ, cât şi ceĭ sănătoşi, să poarte în totdeauna un brîŭ. Sfaturile date până acum nu sunt numaĭ pentru ceĭ bolnavĭ, ci şi pentru ceĭ sănătoşĭ; căcĭ în timpul uneĭ molimĭ atât de periculoase, trebue să se ia cele maĭ marĭ precauţiunĭ. In timpul când bântuie holera, hrana ce ni se pare maĭ potrivită este mâncarea dătătoare de puterĭ, compusă din supă de ovĕz, de orz, şi alte mâncărĭ nutritoare, carĭ să nu fie nicĭ iritante, nicĭ ardeiate. Trebue să se bea cât se poate de puţin; cea maĭ bună bĕutură este ceaiul saŭ vinul roşiu amestecat cu apă.

Acum să trecem la modul de căutare al unuĭ bolnav de holeră. Maĭ întâiŭ, am lăsat să se pună bolnavuluĭ o bucată de pânză, pusă în maĭ multe păturĭ şi înmuiată în apă fierbinte; compresa trebue să fie atâta de caldă,

cât o poate suferi bolnavul, pentru a putea ţine organismul cât se poate de cald. Ca leac intern dăm bolnavuluĭ un ceaiŭ de ismă (mentă).

Compresa umedă se reînoia la fie-care jumĕtate de ceas. Dupĕ foarte puţin timp, bolnavul asuda tare; durerile se micşoraŭ şi dupĕ câte-va ceasurĭ pericolul era înlăturat. Cam dupĕ a treia compresă, bolnavul căpĕta o spălare întreagă.

Pe dinăuntru, cel maĭ bun efect îl produce mărarul (molotrul) fiert cu lapte. Dacă se ia douĕ orĭ treĭ linguri la fie-care ceas din ceaiul acesta, şi cât se poate de cald, ajunge să încălzească tot pântecele şi bolnavul se simte în curînd bine şi dispus.

Colica intestinală (cârceiĭ la pântece)

Această boală se caută tocmaĭ în acelaşĭ mod. Dacă bolnavilor de colică li se pune o compresă caldă şi li se dă de bĕut mărar fiert cu lapte, despre care am vorbit maĭ sus, colica dispare numaĭ de cât. Atacurile de colică, de la atacul cel maĭ neînsemnat şi până la acela de holeră adevĕrată, represintă în tot-deauna boale maĭ mult saŭ maĭ puţin periculoase. Cum se iveşte o ast-fel de boală, trebue numaĭ de cât să se ia mĕsurĭ de

preîntîmpinare, pentru ca să nu ajungă la culme.

Dacă însă se trece peste începutul boaleĭ cu nepăsare, atuncĭ cel maĭ neînsemnat atac de colică poate să iea o întorsătură primejdioasă. Holera poate să se ivească într'un fel orĭ într'altul, şi cel maĭ bun mijloc de scăpare este întrebuinţarea imediată a compreselor calde.

Epilepsia

(*Boala copiilor, ducă-se pe pustiĭ, alte alea, călcătură.*)

Epilepsia este cu drept cuvînt una din boalele cele maĭ temute. Aceia carĭ sufĕr de această boală, maĭ că nu pot să se expună de a veni printre oameni. Pe când eram tînĕr, această boală se ivia foarte rar, dar toţĭ aceia carĭ eraŭ atinşĭ de ea, eraŭ priviţĭ ca incurabilĭ (carĭ nu se pot lecui), şi cu cât un ast-fel de om înainta în vîrstă, atacurile deveniaŭ maĭ dese, maĭ puternice şi maĭ de lungă durată. De obiceiŭ unul din aceste atacurĭ punea capĕt vieţiĭ, foarte adesea epilepticul fiind pe drum, unde cădea pe faţă şi se înăbuşia. Cu cât boala ţinea maĭ mult, cu atâta puterile minţiĭ se micşoraŭ, până când în sfîrşit eraŭ maĭ mult

ast-fel de bolnavĭ se recunoşteaŭ dupĕ expresiunea feţeĭ. Eĭ aveaŭ căutătura rătăcită şi se uitaŭ ţintă, coloarea feţeĭ devenea roşie şi vînătă; foarte adese-orĭ eraŭ corpolenţĭ (trupeşĭ, groşĭ la trup), orĭ că gura le era plină de bale. Maĭ adese-orĭ se observa la dînşiĭ o poftă de mâncare afară din cale, căcĭ puteaŭ mânca cât doĭ orĭ treĭ inşĭ, din care causă arătaŭ bine la corp. De alt-fel, eraŭ destul de nepăsătorĭ în ce priveşte bucuria saŭ supărarea, lucraŭ fără nicĭ-o chibzuinţă şi numaĭ cu greŭ puteaŭ fi ţinuţĭ la lucru; pe scurt, toată viaţa lor era vrednică de milă; pe lângă aceasta toată lumea fugea şi se temea de dînşiĭ.

Deja pe atunc ĭ ast-fel de bolnavĭ eraŭ ocoliţĭ, fiind-că domnia credinţa, că boala aceasta se iea foarte uşor, numaĭ la gândul că te îngrozeşte orĭ că te speriaĭ fiind de faţă la un atac; dar această grijă nu e de loc întemeiată.

Epilepsia este de maĭ multe felurĭ: întîiŭ, se deosebeşte epilepsia propriŭ zisă, de grad grav, şi complectă; al doilea, epilepsia de grad maĭ uşor, care nu produce desordine aşa de mare în interiorul organismuluĭ, şi care, din această causă, nu bate atâta la ochĭ; şi al treilea, epilepsia însoţită de sim-

tome asemănătoare celor de histerie, care este şi cea mai uşor de vindecat.

Epilepsia sub forma gravă se prenumĕră printre boalele carĭ nu se pot lecui nicĭ-odată.

Ea reşeade, după cât se pare, în creer şi se presupune că pe scoarţa creeruluĭ s'a ivit o iritaţie de boală. Mulţĭ din suferinziĭ de acest fel de epilepsie, cad de odată jos în nesimţire, fără să fi arătat maĭ înainte vre-un semn de boală; se iveşte un spasm al tuturor membrelor, căutătura devine fixă, ese spumă din gură, faţa se face vînătă, respiraţiunea este un fel de horcăială, şi cine n'a fost de maĭ multe orĭ martor uneĭ astfel de scene, crede la sigur că moartea trebuie să sosească neapărat.

Bolnaviĭ staŭ întinşĭ, în această stare, maĭ mult saŭ maĭ puţin timp ; apoĭ cunoştinţa şi liniştea le revin încetul cu încetul, coloarea vînătă a feţeĭ dispare, şi pe nesimţite reajung la starea de maĭ înainte; numaĭ că se simt slabĭ şi aŭ durere de cap încă cât va timp, cel puţin în unele casurĭ. Ast fel de atacurĭ nu se întîmplă la începutul boaleĭ de cât rar, poate de treĭ-patru orĭ pe an ; dar cu timpul, starea se înrĕutăţeşte ; atacurile devin din ce în ce maĭ dese şi de obiceiŭ

mai violente, aşa în cât la sfîrşit se pot întâmpla mai multe atacuri *într'una şi aceiaşi zi.* Când atacurile se prea înmulţesc, atunci organismul nu întârzie să fie nimicit, o dovadă că'n el trebue să domnească mari desordine şi că corpul întreg trebue să fie derăpănat. In cas de epilepsie de forma gravă, se ivesc adesea oare-cari semne prevestitoare ce par a anunţa că atacul este cât se poate de apropiat şi nu mai lipseşte mult ca să isbucnească: bolnavul este cuprins de ameţeală; vrea să vorbească, dar nu mai poate; vrea să se sprijinească, dar se învârteşte şovăind şi cade lungit la pământ.

Odinioară se obicinuia să se deschidă gura unui epileptic, în această stare, şi să se vîre o cheie; se credea că horcăiala era un semn că se înăbuşea şi că în modul acesta putea să fie scăpat.

De oare-ce epilepticii îşi aŭ pumnii încleştaţi, de asemenea se încercaŭ să'i deschidă cu forţa, ceea ce nu reuşia de cât rare orî; la urma urmei nicî că era de vr'o trebuinţă. Căcî chiar dacă ei nu pot respira prin gură, totuşi o pot face prin nas; de altmintrelea organele de respiraţiune nicî nu sunt supărate de această boală. Cel mai bun lucru de făcut este de a aşeza cât se poate de repede pe bolnav pe un

culcuș potrivit și de a'l lăsa să se odihnească. Starea epileptică va înceta de la sine și, în modul acesta, bolnavul va fi mai bine cruțat. Dacă bolnavul poartă haine înguste, și mai cu seamă dacă gâtul îi este prea strîns, atunci trebuesc desfăcute toate, pentru ca corpul să nu fie apăsat și pe din afară.

Epilepsia de gradul al doilea, care are o formă mai ușoară, nu poate fi numĕrată printre boalele ce nu se pot lecui de loc. Bolnavii de obiceiŭ simt că atacul se apropie; ei capĕtă ameţeală și simt, după spusele lor, ca și cum tot organismul li s'ar prăbuși, și caută în mare grabă un locușor, unde cad apoi în nesimţire, li se întunecă înaintea ochilor și'și pierd cunoștința.

Ei rĕmân mai mult saŭ mai puțin timp în această stare, până ce își revin în fire încetul cu încetul. Habar n'aŭ de ceea-ce s'a petrecut; în schimb aŭ durere de cap, copleșeală și o slăbiciune generală, care dispare încetul cu încetul, și întregul lor organism revine în starea'i de mai înainte.

Alți epileptici de acest soiŭ nu sunt înștiințați de semnele prevestitoare și sunt în stare să împiedice atacul făcênd năprasnic o mișcare orĭ chiar rĕmânênd liniștiți. Se poate încă preîntîmpina accesul, dacă cine-

va, din apropierea bolnavului, îi spune repede o vorbă ori dacă 'i se strînge mîna.

Apoi mai sunt alţii, cari par a fi fost loviţi de catalepsie, remânênd în nemişcare şi stând ca lipsiţi de cunoştinţă, ori ca impietriţi; nu daŭ din ochi; ei rĕmân cât-va timp în această stare, apoi îşi revin în fire încetul cu încetul şi continuă să se ocupe de afacerile ori de lucrările lor.

Mai sunt unii, cari cad la pămînt şi totdeodată li se încleştează nu numai degetele, ci şi braţele şi picioarele, tocmai ca şi aceia cari sufer de podagră.

Această stare însă nu ţine mult timp, căci în curînd totul a dispărut şi bolnavul se simte iarăşi aşa de bine, după cum era mai înainte.

Alţii capĕtă atacurile în timpul nopţii, când sunt deja în pat. De aceea nici nu aŭ ştiinţă, nici nu simt nimic, şi află despre aceasta numai de la persoanele cari se culcă cu dînşii în aceiaşi cameră, ori bagă de seamă despre aceasta după desordinea neobicinuită a patului.

Alţii, în sfîrşit, n'aŭ atacuri de cât atunci numai când vre-o bólă, mai cu seamă o spuzeală, se află ascunsă în corp şi nu iese la iveală. Aceste persoane îşi daŭ bine seamă, că

are să'ĭ apuce un atac, dar nu sunt în stare să opuie resistenţă, şi cad jos ca butucii. Dacă spuzeala se vindecă, atunci ei devin pe deplin sănătoşi.

Felul al treilea de epilepsie presintă multe simptome ce sunt în strînsă legătură cu crampele isterice (histericalele). Dacă se înlăturează aceste stări histerice, atunci dispar şi atacurile epileptice. Acest soiu de bolnavi capĕtă adesea atacurile dintr'o causă cu totul neînsemnată. O spaimă mică, o frică mai mult saŭ mai puţin mare, un acces de furie, un necaz, într'un cuvînt ori şi ce ar putea avea vr'o înrîurire asupra stării spirituluĭ, dă loc la aceste atacurĭ. De aceia trebue să fim cât se poate de prevĕzătorĭ şi să nu dăm la ast-fel de bolnavĭ, nicĭ un prilej ca să capete ast-fel de emoţiunĭ.

In ceea-ce priveşte *tratamentul celuĭ d'întâiŭ fel de epilepsie*, unde facultăţile minţiĭ sunt deja micşorate şi unde există marĭ turburărĭ în circulaţia sângeluĭ, nu se poate face alt-ceva, de cât să se îndulcească starea bietuluĭ bolnav.

Fără îndoială că aceasta poate avea loc numaĭ atunci, când vom ajunge să facem ca atacurile să fie maĭ uşoare şi maĭ rarĭ şi când vom reuşi să facem ca bolnavul să se simtă

mai bine şi să'şi poată prelungi viaţa. Dar şi aci, ca la toate felurile de epilepsie, este necesar ca să nu se întrebuinţeze de cât leacuri blajine, şi nici de cum de cele iritante (cari îndârjesc pe bolnav). Dacă se face odată pe săptămână, epilepticilor de forma cea mai gravă, două saŭ trei spălări peste tot corpul, atunci când se scoală din pat, şi de două ori pe săptămână câte o baie de jumătate; aceasta le-ajunge cu prisosinţă.

De oare-ce în asemenea casuri există stase (opriri) mai mult saŭ mai puţin însemnate în sânge şi în sucuri, trebue să încercăm a înlesni eliminarea (scoaterea) lor.

Un ast-fel de bolnav trebue să'şi pună, la una saŭ la două săptămâni, o cămaşă muiată în apă de floare de fîn, şi pe lângă aceasta să facă, în fie-care săptămână două spălări generale şi o baie de jumătate. De mult folos îi vor fi şi o înfăşare scurtă cu două băi de jumătate şi două spălări ale trunchiului corpului. Unii dintre aceştî bolnavi aŭ o spuzeală la faţă ori răni pe corp. Acestora le va fi osi dacă vor face o baie de abur pentru cap, precum şi două spălări generale şi o baie de jumătate odată la 14 zile. Căci starea bolnavului se simte

cu mult mai ușurată și îmbunătățită, dacă necurățeniele sunt date afară din corp.

Pe dinăuntru, trebue să avem grijă ca stomahul să mistuie bine, ca să nu se formeze multe gazuri (vînturi), pentru ca formațiunea sângeluĭ să fie înlesnită și tot organismul să se întărească. Dacă bolnavul e deja slăbit în mod simțitor, atunci îĭ va folosi praful de oase, luat cîte unul saŭ douĕ vîrfurĭ de cuțit odată pe zi. Pentru curățirea sângeluĭ se mai poate lua și un ceaiŭ de pelin cu jaleș saŭ de rosmarin cu pelin.

Casurĭ de epilepsie grea, așa cum le-am descris mai sus și carĭ trebuiesc căutate dupĕ povețele date, se întîmplaŭ și 'n vremea tinereței mele, dar nicĭ de cum așa de des ca în timpul nostru. Cu epilepticiĭ se întîmplă acelașĭ lucru ca și cu alienațiĭ (nebunii). Odinioară casa de nebunĭ din Irsee era prea de ajuns pentru plășile Svabia și Neuburg. Acuma s'a zidit un ospiciŭ cu mult mai mare la Kaufbenren și totușĭ amîndouĕ casele la un loc de abia mai ajung. Tot așa e și cu epilepsia; în zilele noastre ea este așa de rĕspîndită, în cât se găsesc în numĕr mare ast-fel de nenorociți la orĭ-ce vîrstă. Dar, dacă cercetăm causele acesteĭ creșterĭ înspăimântătoare, găsim numaĭ de cât

că vina principală o are numaĭ noul fel de traiŭ, şi anume nutrirea pe dos, moleşirea prea mare a corpuluĭ şi nu maĭ puţin şi modul neraţional de îmbrăcăminte. Sunt pe deplin convins, că creşterea numĕruluĭ epilepticilor se află în strînsă legătură cu descreşterea duratei mijlocie a vieţeĭ omeneşti. Germenele boalei aputut să se afle în corpul bunicăĭ; dar el creşte în corpul mameĭ şi se desvoltă complect în copil şi devine epilepsie. Hrana nepotrivită, îmbrăcarea fără judecată şi în genere modul greşit de traiŭ, sunt tot atâtea cause ce înlesnesc desvoltarea maĭ mare a acesteĭ boale; pe când un traiŭ chibzuit şi oţelirea regulată a corpuluĭ, ar putea să înfrâneze respândirea acestuĭ germene de boală. Dovadă că afirmaţiunea mea este dreaptă, e împrejurarea că această boală se întîlneşte mult maĭ rar în localităţile singuratece şi aflate departe de oraşe, unde încă domneşte simplicitatea în modul de a se nutri, de a se îmbrăca şi de a'şĭ duce traiul. Dacă o întîlnim maĭ des în alte locurĭ, pricina trebue căutată în împrejurările pe carĭ le-am enumĕrat maĭ sus. Decĭ, pentru a putea pune stavilă acesteĭ boale, oamenii trebuie maĭ întîiŭ să se deprindă a'şĭ duce traiul maĭ cu ju-

decată, şi de a se reîntoarce la vechia simplicitate în hrană şi îmbrăcăminte, oţelindu'şĭ tot-de-odată organismul. Acesta este mijlocul cel maĭ bun pentru a preîntîmpina această boală atît de rĕspândită în timpul de faţă, şi care, chiar dacă s'ar ivi, în unele casurĭ, va găsi tot-deauna un corp capabil de resistenţă în ce se va putea tămădui maĭ cu uşurinţă.

Epilepsia de felul al doilea, maĭ uşoară, cuprinde, ce e drept, un numĕr de casarĭ cu mult maĭ mare de cât cea dîntêia, dar se poate vindeca maĭ tot-deauna. Numaĭ că nu trebuie să uităm că materiele bolnave aŭ pricinuit turburărĭ în corp deja de maĭ mulţĭ anĭ şi că, prin urmare, vindecarea nu se poate face dintr'o dată. Când se cunosc maĭ de aproape causele ce produc de obiceiŭ atacurile, trebuie firește să căutăm a le îndepărta pe cât se poate. Decĭ, aceia carĭ capĕtă atacurĭ, maĭ cu seamă după ce aŭ mâncat orĭ aŭ bĕut peste mĕsură, trebuie să fie cât se poate de cumpĕtaţĭ. Aceia însă carĭ sunt loviţĭ de atacurĭ în urma unuĭ necaz maĭ mult saŭ maĭ puţin mare, trebuie să se ferească de orĭ-ce lucru, care ar putea să'ĭ turbure. În sfîrşit aceia carĭ supoartă rĕŭ frigul orĭ căldura, trebuie să se păzească cu

îngrijire în contra lor. Din aceste poveţe reiese clar, că vindecarea trebuie să se înceapă cu oţelirea corpuluĭ în mod inteligent. Pe lîngă aceasta, e de trebuinţă o hrană simplă şi cât se poate de bună. E maĭ bine de a mânca în maĭ multe rînduri câte puţin, de cât de ă'şĭ încărca stomahul la intervale maĭ marĭ. Multe lichide, ca vinul, berea şi alte asemenea băuturĭ, sunt foarte vătămătoare. Imbrăcămintea să fie simplă şi să apere în contra schimbărilor timpuluĭ, dar să nu producă turburare în circulaţiunea sângeluĭ. Cu cât atacurile sunt maĭ dese şi maĭ puternice, cu atât leacurile trebuiesc să fie la început maĭ simple şi maĭ blajine. Ast-fel, obicĭnuinţa de a umbla desculţ pe pietre ude, odată orĭ de douĕ orĭ pe zi, timp de 15—20 de minute, ajută foarte mult la oţelirea corpuluĭ şi în acelaşĭ timp înlătură sângele din cap. Pe lângă aceasta trebue să se facă o spălare întreagă, la scularea din pat. Când aceste întrebuinţărĭ aŭ fost făcute timp de maĭ multe zile, atunci bolnavul, în loc de a umbla pe pietre ude, poate să umble timp de douĕ—patru minute, cu picioarele prin apă până la jumătatea pulpeĭ.

Pe lângă acestea maĭ poate face zilnic o turnare de apă pe coapse şi o spălare a

trunchiuluĭ. După ce bolnavul a urmat aşa câte-va zile de-arîndul, îl sfătuiesc să facă într'o zi o turnare pe coapse, a doua zi o baie de jumătate şi, pe lângă acestea, în fiecare zi, o spălare a trunchiuluĭ. Baia de jumĕtate este de un folos deosebit pentru aceştĭ bălnavĭ. Ca tratament următor poate să facă într'o zi o baie de jumĕtate, a doua zi o turnare pe spinare şi odată pe zi să umble desculţ pe pietre ude saŭ în apă. După ce a făcut timp îndelungat băĭ de jumĕtate şi turnărĭ pe coapse, trebuie să urmeze cu turnările pe spinare şi turnărĭ totale, saŭ turnărĭ totale cu băĭ de jumĕtate, orĭ turnărĭ pe spinare cu băĭ de jumĕtate. Prin aceste aplicaţiunĭ de apă, corpul ese din starea 'ĭ de moleşeală, organismul întreg devine maĭ puternic şi maĭ resistent. Ca hrană maĭ nutritoare şi simplă recomand la dejun cafeaua de malt fiartă cu lapte; pentru schimbare se poate lua o supă întăritoare, dar să nu fie prea rară (apoasă). Supa de orez saŭ alte asemenea supe sunt tot atât de folositoare; dar bucatele să nu fie nicĭ prea ardeiate, nicĭ prea sărate, pentru ca să nu irite nervii. Sfătuesc numaĭ ceea-ce e bun, adică simplu, natural şi nemeşteşugit. Ast-fel, bolnavii poate să'şĭ a-

leagă orĭ-ce mâncare pentru la prânz, numaĭ să fie uşoară la mistuit şi să conţină substanţe nutritoare. Pentru cină, recomand o supă întăritoare şi vre-un aluat saŭ puţină carne. Dar trebue să atrag atenţiunea, că mâncările gătite cu făină de lux n'aŭ destulă putere hrănitoare şi că nu pot recomanda de cât mâncările preparate cu făină nemesteşugită (naturală). Mâncările fierte cu lapte sunt uşoare la mistuit şi hrănitoare.

Pe dinăuntru se pot de asemenea întrebuinţa cu folos felurite leacurĭ. Cele maĭ bune sunt de sigur acele carĭ ajută mistuirea, daŭ putere şi tot de-odată scot din corp substanţele bolnăvicioase. De oare-ce ast-fel de oamenĭ aŭ în trupul lor multe gazurĭ (vînturĭ) şi acestea aŭ o înrîurire rea asupra bolnavuluĭ, de aceia se poate întrebuinţa când un leac, când altul, pentru a se scăpa de ele. M'am încredinţat că cel maĭ bun mijloc în contra gazurilor este uleiul de leventică, luat în toate zilele, dimineaţa şi seara, câte cincĭ—opt picăturĭ pe zahăr, orĭ în apă. Dar, de oare-ce la maĭ toţĭ bolnaviĭ, acelaşĭ medicament nu are efect de cât numaĭ cât-va timp, de aceia se poate întrebuinţa, ca schimbare, şi uleiul de molotru

saŭ de garoafă. Ceaiul din coajă de ştejar, cu pelin şi cu jaleş, are de asemenea o înrîurire bună asupra stomahuluĭ şi o putere astringentă (care strînge, încuie). De multe orĭ s'aŭ obţinut efecte bune, când bolnavul lua dimineaţa o lingură plină de unt-de-lemn de masă saŭ de vre-un alt uleiŭ bun, pentru că întăreşte şi ţine stomahul cald, ceia-ce îl apără de un atac de epilepsie.

Crampele histerice (istericalele) se prefac, după cum se pare, uşor în crampe epileptice, de şi causele ambelor boale se deosebesc cu totul una de alta. In ceea-ce priveşte îngrijirea şi căutarea acestora, se face cam tot aşa, ca şi în casul feluluĭ al doilea de epilepsie. Aplicaţiunea chibzuită a apeĭ, hrana bună şi oţelirea vor produce şi la histerie resultate fericite.

Ingrăşarea peste măsură

Aproape în toate localităţile vedem câte una, douĕ, treĭ saŭ chiar maĭ multe persoane carĭ par a aparţine vre-unuĭ alt neam de oamenĭ, atât sunt de groşĭ şi de pociţĭ.

Maĭ tot-deauna eĭ sunt veselĭ, arată bine la faţă şi nu destăinuesc nimic ce ar pu-

tea da loc la bănuiala, că ar lăsa ceva de dorit.

Dar să nu se crează cum-va, că aceştĭ oamenĭ se bucură de o sănătate şi de o vlagă aşa de mare, după cum arată chipul lor vioiŭ şi sănătos. Mulţĭ dintr'înşiĭ se plâng mereŭ de diferite beteşuguri şi se supără, fiind-că sunt luaţĭ în rîs şi în batjocură. Mersul lor este încet şi trăgănat; picioarele lor ţepene nu fac de cât paşĭ micĭ; resuflă din greŭ şi când vor să vorbească umblând, atuncĭ întreaga maşină se opreşte cu desĕvîrşire.

Eĭ n'aŭ nicĭ putere, nicĭ respiraţia uşoară ce se cere pentru o muncă maĭ grea şi fac acelaşĭ efect asupra noastră, ca şi un măcelar care poartă spre vînzare 50—60 de livre de carne, fără să poată să o desfacă. Ochiĭ le sunt prea marĭ, faţa buhăită şi aŭ pe obrajĭ adesea nişte pete albastre înconjurate de o dungă galbenă; chiar urechile şi buzele le sunt adesea vinete. Mulţĭ dintre eĭ aŭ pântecele foarte mare şi, dupĕ cum se zice, „cu vîrf"; alţiĭ, din contră, sunt rotunzĭ ca un sac plin; braţele, ce e drept, le sunt groase, dar carnea de pe ele e moale şi fleşcăită. Picioarele se aseamănă cu cele-lalte; ele sunt aşa de groase şi de ţeapene, în

cât mulţi nu sunt în stare să se poată apleca, când ar vrea să ridice ceva de jos. De cele mai multe ori aceştii oameni sunt foarte flegmatici (liniştiţi), ca urmare firească a stării lor corporale; le lipseşte cu totul dorinţa de întreprindere şi preferă să 'şi ducă traiul într'o trîndăvie liniştită.

Ori şi cine se poate îngrăşa peste măsură; dar se pare că femeile sunt mai aplecate la aceasta, de cât bărbaţii. Cam la cea mai mare parte dintre oamenii aceştia le place să bea mult vin şi alte asemeni băuturi şi chiar dacă vinul nu înlesneşte de-adreptul îngrăşarea, totuşi sunt unii cari, bênd cantităţi mari de vin, se îngraşă, pentru că de obiceiu aŭ şi o mare poftă de mâncare.

Dar există şi sătenî cari, de şi se hrănesc în modul cel mai simplu şi sunt cumpătaţi la mâncare şi la băutură, totuşi se îngraşă peste măsură. Această boală se poate moşteni întocmai cum se moştenesc şi alte boale. Am cunoscut oameni cari mâncaŭ şi beaŭ puţin, pentru ca să scape de îngrăşare, şi cari totuşi aŭ devenit rotunzi ca o ghiulea.

Aci se naşte întrebarea: *care este causa principală a îngrăşării?* De oare-ce cei graşi aŭ de obiceiu sângele slab, urmează de aci

că sângele ce se formează în corpul lor se preface mai de grabă în grăsime, de cât în muşchi (carne); de aceia muşchii lor sunt împănaţi cu grăsime. Este deci lămurit că îngrăşarea *împiedică* mai cu seamă *formaţiunea sângeluĭ*, atât în ce priveşte cantitatea, cât şi calitatea. Şi pentru că nu există de cât sânge puţin şi slab, iar în schimb multă carne şi grăsime, de aceia puterile naturale nu se pot întări, nici desvolta într'un asemenea corp, şi omul este biruit mai înainte de a fi atins o vîrstă înaintată. La unii se iveşte *degenerescenţa grăsoasă a inimeĭ şi a organelor interne*, din care causă funcţionarea lor este împiedecată şi devin din ce în ce mai trândave, ast-fel că încetul cu încetul maşina se opreşte; o apoplexie a inimeĭ pune capĕt vieţeĭ lor.

La alţii aŭ loc opriri de sânge în piept şi în plămâni, pentru că organele funcţionează prea greoiŭ şi îngreunează darea afară a substanţelor ce nu mai sunt trebuincioase, ast-fel în cât un rĕŭ se adaogă la cel-alt, pentru a mări starea rea în care află organismul. Dar, tot-deauna când funcţionarea inimeĭ slăbeşte, picioarele se umflă; în urma turburăriĭ circulaţiuneĭ sângeluĭ se ivesc cusururi şi în rinichii, unde de ase-

menea aŭ loc stase (opriri în curgerea sângeluĭ), aşa în cât la sfârşit se poate produce dropică. Şi de oare-ce maşina este încărcată peste măsură în toate privinţele, şi fiind-că organele acestor fel de oameni sunt din capul locului slăbite şi grăsimea s'a format deja prea mult, de aceia ei sunt mai des atinşi de apoplexie (dambla), care îi birueşte. In schimb, organele de mistuire se află de obiceiŭ în stare bună şi se întîmplă rar ca un om gras să aibă o nemulţămire în această privinţă. De altmintrelea putem observa acelaşi lucru şi la animale.

Acum se naşte întrebarea: *Putem întreprinde cura de slăbire la ceĭ graşi, fără a'ĭ primejdui,* şi apoĭ: *Cum trebuie să se facă această cură?* După părerea mea, medicina, cum se învaţă în universităţi, greşeşte amarnic în această privinţă, oprind de regulă pe ceĭ graşi de la hrana obicĭnuită şi prescriindu-le o hrană cu totul nouă, cu care nicĭ nu sunt obicĭnuiţi şi pe care poate nicĭ nu o cunosc. Natura se obicĭnueşte foarte greŭ cu altă hrană; pe vegetarianĭ îĭ supără rĕŭ când sunt nevoiţi să mănânce carne şi trecerea de la un fel de regim la cel-lalt nu'ĭ uşoară de loc. Pe lângă hrana neobicĭnuită, se maĭ dă celor graşi diferite

mijloace de scoatere, mai cu seamă ape minerale purgative. Natura lor deci se află pe de o parte turburată din causa mistuirei unor mâncări cu totul străine, şi pe de altă parte pentru că capătă mijloace de a da afară ceea ce aŭ mistuit. Natura deci are de trecut cu drept cuvînt nişte timpuri aspre şi grele.

O ast-fel de cură nu este în stare nici să întărească natura, nici să'i aducă vre-un folos.

In ori-ce cas, îngrăşarea va fi micşorată, dar slăbiciunea va merge crescênd; mistuirea încetează de a mai fi bună şi natura se strică şi se nimiceşte în loc de a se înbunătăţi şi a se întări.

Un om în vîrstă de 29 de anĭ, veni la mine şi 'mĭ povesti următoarele: „Am făcut o cură ca să slăbesc, timp de şease săptĕmânĭ, şi n'am pierdut din greutatea mea de cât o singură livră (500 de grame); pot să sper că aci voiŭ slăbi mai mult?“ La respunsul meŭ afirmativ, el zise repede: „Atunci rĕmân aci.“ Dupĕ ce puse mâna pe reţetă, el întrebă: „Ce dietă trebue să observ?“.

Ĭi respunseĭ ca să mănînce puţin, dar bine. Aceste cuvinte îl sueprară şi 'mĭ zise: „Pă-

rinte, nu daŭ voie niměnuĭ să'şĭ bată joc de mine! D-ta n'aĭ dreptul să crezĭ că sunt un mâncăcios orĭ un beţiv. In timpul acestor şease sĕptĕmânĭ din urmă, am suferit destul de foame şi de sete, şi dacă n'aşĭ fi luat lucrul în serios, n'aş fi venit aicĭ."

Eŭ îĭ respunseĭ: „Nu'mĭ bat joc de D-ta; întrebuinţează cura de apă prescrisă şi nutreşte-te cu mâncărĭ adevĕrat hrănitoare, şi veĭ vedea că te veĭ întrema cum se cuvine!" El se declară mulţămit şi făcu cura prescrisă timp de şease sĕptĕmânĭ; apoĭ mĕ visită din noŭ. „Nu pot să pricep, zise el, cum cu toată foamea, ce am avut în timpul cureĭ celeĭ-l'alte, n'am slăbit maĭ mult, pe când acum, de şi am mâncat şi am bĕut tot ce am poftit, fără însă să treacă peste mĕsură, m'am uşurat cu 29 de livre; mĕ cimt sprinten şi viguros ca nicĭ odată, şi nu maĭ am mersul şovăitor, ca moşnegiĭ."

Cum se explică aceasta? După foame şi purgative urmase un fel de amorţire a natureĭ. In acest timp şi din causa nefuncţionăreĭ generale a organismuluĭ, îngrăşarea nu se micşorase, dar dacă s'ar fi micşorat prea mult, corpul ar fi slăbit peste mĕsură. Mulţămită însă apeĭ, corpul întreg s'a întărit şi toate materiele lâncede şi grăsimea

de prisos fură date afară; cura de apă a înlesnit schimbul de materie, şi ast-fel natura a reîntinerit şi a redobândit vioiciune şi putere de viaţă.

Care este doci sarcina hidropatului care vrea să ajute pe un om gras să slăbească şi ce trebue să dea acestui om gras?

Omul gras este un slăbănog, care are nevoie să fie întărit; de aceea trebue să-i se prescrie ceea ce întăreşte tot organismul. Corpul omului gras este ca buretele moale şi conţine multe materii de prisos, hidropatul are deci datoria să facă totul pentru înlăturarea şi îndepărtarea lor, pentru ca organele să poată reveni în starea lor normală. In acelaşi timp, corpul nu trebuie să fie lipsit de hrana de cara are nevoie, pentru că ea-i necesară pentru reinoirea întregului organism şi fiind că numai atunci poate avea loc un schimb repede de materie, precum şi îndepărtarea şi înlăturarea materielor de prisos, când organismul poate funcţiona cum trebue. De aceia trebuie să o recomand hrana aceea care este în stare să producă un sânge bun şi să dea putere corpului. Trebuie să se evite pe cât posibil băuturile, afară de casul când trebuie neapărat să se

potolească o sete arzătoare; mai departe trebuie să se evite acele mâncări şi băuturi, cari produc sete. Acelaşi lucru îl vedem şi la animale; aşa, de pildă, un boŭ trage la car şi munceşte, cât timp este hrănit cu nutreţ uscat, dar cum 'i se dă băuturi, tescovină şi în general nutreţ umed, puterile i se duc, începe să resufle cu greutate, se îngraşă şi nu mai e bun de cât pentru măcelar. Carnea vitelor îngrăşate este asemenea unui burete, fleşcăită şi nici de cum aşa de dătătoare de puteri şi aşa de substanţială (care conţine numai lucruri întărătoare) precum e carnea vitelor, cari trag la jug şi muncesc din greŭ.

Aplicaţiunile ce prescrie hidropatul celor graşi, pentru întărirea corpului sunt: turnările pe picioare, pe spinare şi turnările întregi (peste tot corpul), pe când baia de jumătate, înfăşarea mică şi mantaua spaniolă ajută mai mult la topirea şi la darea afară a materielor de prisos.

Un funcţionar care cântăria 320 de livre, veni să facă o cură la mine. Capul îi era buhav şi umflat; gâtula proape tot atât de gros cât capul; pântecele peste măsură de mare, braţele şi picioarele de asemenea de o grăsime neobicinuită. Avea năravul să bea mult vin şi bere şi, pe lângă aceasta, se nutria

bine. Acestuĭ domn i se făcu pe zi două aplicaţiunĭ de apă: una, pentru a strînge şi a întări organele bureţoase şi slabe; a doua, pentru a întări, a oţeli şi a reînvia corpul întreg. El făcea decĭ pe săptămână treĭ băĭ de jumătate, şi la început două turnărĭ pe coapse, carĭ apoĭ fură înlocuite cu două turnărĭ pe spinare, iar la sfîrşit două saŭ treĭ băĭ întregĭ. Alegerea mâncărilor se făcu după poveţele date maĭ sus. De oare-ce era obicĭnuit cu bere şi cu vin, nu fu posibil să i le opresc cu totul, aşa de o dată, fără să-ĭ vătăm sănătatea; de aceia i se permise să ia în toate zilele câte puţin din aceste băuturĭ, pînă când în fine putu să se lase cu totul de ele. Bolnavul se simţi din zi în zi maĭ sprinten; somnul deveni din ce în ce maĭ bun, pofta de mîncare crescu şi în deosebi starea'ĭ sufletească se îmbunătăţi; şi începu să trăească din noŭ, după cum zicea însuşĭ.

Cine ştie săŭ mble cu *duşul fulgerător*, să'l întrebuinţeze, căcĭ tocmaĭ acesta are o înrîurire folositoare asupra oamenilor graşĭ; dar trebue făcut cu cea maĭ mare băgare de seamă. Căcĭ dacă bolnavul este foarte nervos, aceste duşurĭ tarĭ n'ar face alt de cât să'ĭ mărească nervositatea. De altmintrelea,

spălarea întreagă înlocueşte pe deplin duşul fulgerător. Odată saŭ de două orĭ pe săptămână, se poate face bolnavuluĭ o înfăşare scurtă, orĭ în locul acesteia o compresă inferioară şi superioară, orĭ mantaua spaniolă. Toate aceste aplicaţiunĭ aŭ acţiunea de a topi substanţele şi de a le da afară.

Condamn toate medicamentele ce s'ar da pe dinăuntru pentru această boală, afară de acelea carĭ ajută mistuirea şi carĭ înlesnesc formarea sângeluĭ. Bune serviciĭ pot aduce două cestĭ de ceaiŭ pe săptămână: la început de tormentil (sclipeţ), de rădăcină de anghelică şi de pelin; maĭ târziŭ ceaiul de coajă de stejar, de jaleş şi de limbariţă.

Fistule

La câţĭ oamenĭ nu se întîmplă ca să capete din când în când câte o bubă de trup! La început nu se vede de cât un mic punct, care se aprinde, se întinde tot maĭ departe şi devine o rană (buboiŭ) mare, din care curge maĭ mult saŭ maĭ puţin puroiŭ. Ast-fel de rănĭ nu se formează numaĭ pe suprafaţa pieleĭ, dar şi 'năuntrul corpuluĭ, fie în apropierea unuĭ os, fie într'un muşchiŭ saŭ în vre-un alt loc oarecare. Firește, că materiele bolnave îşĭ caută

undeva un loc de eşire; ele scobesc un canal, prin care se scurg şi sunt date afară. Pe din afară, nu se vede decî alt ce-va, de cât deschizĕtura rănii (a bubeĭ) şi scurgerea puroiuluĭ. *O ast-fel de rană (absces) înăuntrul corpuluĭ, din care se scurge puroiŭ afară, se chiamă fistulă.* Scurgerea poate dura sĕptĕmâni, lunî şi chiar anî întregî; puroiul atacă lesne părţile din vecinătate, de pildă un os, de unde provine caria; orî se întinde înăuntrul muşchilor, ast-fel că aceştia sunt nimiciţi.

De aceia fistula se aseamănă în unele privinţe cu o boală internă şi poate, după împrejurărî, să pricinuiască moartea. Căcî, tocmaĭ după cum o boală internă slăbeşte din ce în ce maĭ mult organul, pe care l'a atins, până ce'l nimiceşte cu totul, din care causă întregul organism este pus în suferinţă, tot aşa şi o fistulă face ca întregul corp să sufere; corpul dă tot maĭ mult îndărăt, pentru că perderea de puterî şi de substanţe bune şi sănătoase devine tot maĭ mare.

Dacă scurgerea din fistulă se opreşte înainte de vindecarea fistuleĭ din năuntru, atunci pustiirea lăuntrică se întinde repede şi bolnavul se simte mult maĭ rĕŭ.

De câte orî nu se întîmplă ca bonavul să

se simtă destul de bine, câtă vreme fistula rectală (de la maţul şezutuluĭ) curge!

Dar îndată ce scurgerea încetează şi fistula se închide, se ivesc cele maĭ variate şi cele maĭ supĕrătoare urmărĭ.

In ceea-ce priveşte vindecarea fistuleĭ, se poate zice că aceasta e una din boalele cele maĭ îndărătnice, maĭ întêiŭ pentru că trebue înlăturată cauza şi apoĭ, pentru că este greŭ, orĭ chiar cu neputinţă, de a avea asupra eĭ o înrîurire pe ale internă. Ast-fel nu rĕmîne nicĭ aicĭ alt mijloc de cât apa, care singură este în stare să lucreze asupra întregului corp, a face ca toate rĕutăţile să fie date afară şi înlăturate, a îmbunătăţi şi a întări natura omuluĭ, a vindeca abcesul pe cale internă şi de a produce o îmbunătăţire generală, în aşa mod însă ca scurgerea să nu fie nicĭ oprită, nicĭ mărită. O dată ce materiele bolnăvicioase sunt date afară, fistula se vindecă de la sine. Decĭ, cum trebuie întreprinsă vindecarea?

Un domn suferea de maĭ mulţĭ anĭ de fistulă rectală şi era deja considerat de pierdut, pentru că se credea că era vorba de o fistulă din cele maĭ rele, carĭ nimicesc rectul (maţul de la şezut). Am administrat bolnavuluĭ aplicărĭ de apă peste tot corpul, maĭ

cu seamă pe pântece, şi anume turnărĭ pe coapse şi pe spinare, băĭ pe jumătate şi băĭ de şezut. Aceste întrebuinţărĭ întăriră din zi în zi maĭ-mult, scurgerea se micşoră şi tot aşa căldura şi durerile. Pe lângă aceasta i se făcură şi clistire; întêia zi cu ceaiŭ de coada caluluĭ, a doua zi cu ceaiŭ de coajă de stejar şi a treia zi cu ceaiŭ de fenugrec (rosat). Aceste leacurĭ curăţiră rana, pe când rĕuşiĭ a 'ĭ întări corpul din ce în ce maĭ mult, aşa în cât bolnavul îşĭ redobîndi sănătatea. De maĭ multe orĭ, fistulele rectale aŭ fost vindecate în acelaşĭ mod.

In acelaşĭ mod cum se vindecă fistula rectală, se vindecă şi alte fistule, numaĭ dacă nu s'aŭ întins prea tare. Se face decĭ o aplicare generală şi injecţie în canalul puroios cu ceaiurile despre carĭ am vorbit maĭ sus.

Decĭ, înrîurirea principală trebuie să fie îndreptată asupra corpuluĭ întreg, pentru ca el să se întărească şi să dea afară materiele putrede şi stricate; după înlăturarea lor, tămăduirea trebueşte să urmeze neapărat.

Pecinginea

După cum în fie-care casă, nouă orĭ veche, în fie-ce odaie şi în fie-ce colţ de odaie, se

așează praf (colb) și necurățenie, ce trebuesc îndepărtate, tot așa se formează și în corpul omuluĭ, din cauza a tot felul de opriri, ce devin din ce în ce mai vătĕmĕtoare, niște substanțe bolnăvicioase, de carĭ organismul n'are nevoie și de carĭ caută să se scuture de la sine și să le dea afară.

Așa se întîmplă des că, în diferite părți ale corpuluĭ, se ivesc spuzelĭ tarĭ, ce se respândesc încetul cu încetul peste tot corpul și carĭ poartă numele de pecingine. Dar pecinginea nu este numaĭ de un singur fel, căcĭ se cunosc treĭ feluri: *pecinginea curgĕtoare* saŭ *umedă* (eczema), *pecinginea uscată* saŭ *solzoasă* (psoriasis) și *pecinginea rozĕtoare* (lupus).

Pecinginea umedă

Pecinginea umedă este o spuzeală, care începe în locurĭ diferite, răspîndindu-se din ce în ce mai mult și putênd năvăli tot corpul. Chiar dacă bĕșicuțele sunt mititele la început, cu timpul ele crapă și dintr'însele se scurge un lichid înțepător. Scurgerea continuă fără întrprupere, roade din ce în ce mai mult părțile învecinate, ast-fel că la sfîrșit boala este respîndită peste corpul întreg. Dacă aerul se adaogă la scursoare, a-

tunci se usucă și se formează grunzi groși și cojí. De când lumea, ast-fel de spuzeli se ivcaŭ la *copiĭ micĭ* și mamele întrebuințaŭ fel de fel de leacurí, pentru vindecarea bubelor de pe cap. Dar, tocmaĭ aceștĭ copiĭ eraŭ priviți în tot-d'a-una ca fiind foarte sănătoși, pentru că substanțele bolnăvicioase eraŭ date afară și îndepărtate, ast-fel în cât dacă un copil nu presenta aceste materiĭ secretate, era de temut că nu se va desvolta în deplină sănătate.

Eŭ privesc aceste spuzeli ca o *vaccinare naturală*, acolo unde natura singură este destul de tare ca să gonească substanțele bolnăvicioase. După cum la copiĭ aceste spuzeli se arată pe cap și pe față, la oameni ele apar în diferite părți ale corpuluĭ, orĭ năvălesc corpul întreg. Atât meseria, cât și locul unde cine-va lucrează, aŭ oare-care înrîurire asupra acesteĭ boale. Ast-fel cismariĭ (ciubotariĭ), pentru ca să aduc numaĭ o pildă din toate, aŭ adesea pecingine la mâinĭ; de asemenea și țesătoriĭ aŭ în diferite părți ale corpuluĭ, când sunt nevoiți să 'și exercite meseria în pivniță, cum era obiceiul odinioară.

Pecinginea umedă se împarte în două clase, după cum se găsește la copiĭ, orĭ la

oameni mari; de aceea poate și trebue să fie o deosebire în modul lor de vindecare.

Printre leacurile întrebuințate de obiceiŭ de către mame pentru vindecarea, după cum spun ele, spuzeleĭ de pe capul copiluluĭ, trebuie pomenită calcea (gălbinele, bulbuceĭ, călinică, filimică), din care se făcea o unsoare, cu care se ungea capul. Multe din ele se lăudaŭ a fi vindecat ast-fel tot capul. Altele făceaŭ o unsoare cu măcriș, și aceasta era lăudată mult ca leac.

Ast-fel se întrebuințaŭ multe leacurĭ băbești și une-orĭ chiar medicii le prescriaŭ. Adesea copiii sufereaŭ lunĭ întregĭ, de spuzeala aceasta și păstraŭ une-orĭ urme pe cap și pe față anĭ întregĭ. Chiar atunci când păreaŭ a fi vindecațĭ, aceste bube nu dispăreaŭ cu desăvĕrșire; une-orĭ dispăreaŭ încetul cu încetul de la sine; de cele maĭ multe orĭ însă se producea altă boală, care punea capĕt vieței.

După convingerea mea, câștigată prin experiențe îndelungate în timp de maĭ mulțĭ anĭ, acest mod de lecuire nu era bun. Unsoarea închidea porii și substanța rea rămânea în corp, unde cu ușurință se putea preface într'o altă boală; căcĭ de și se făceaŭ spălăturĭ pe locurile bolnave, totuși aceste spălăturĭ

n'aveaŭ de cât un efect astringent (care trage); pe piele se forma o coaje şi materia rea nu putea să mai străbată afară. Cam aşa ar fi daca omul, vrênd să prinză şoarecii, ar astupa mai întîiŭ găurile; cât-va timp va fi linişte, până când şoarecii vor găsi ieşire prin alte găurĭ noi. Dacă spuzeala se arată de mai multe orĭ, atunci intră adesea şi în ochĭ şi dă loc la o mulţime de boale de ochĭ, de pildă: vederea slabă, vederea ca prin nourĭ, aprindere mare, ş. a.; adesea, eraŭ perduţĭ amîndoĭ ochiĭ.

Aceasta dovedeşte în mod deslușit că în constituţia copiilor poate să se găsească mulţĭ germenĭ de boală, carĭ trebuiesc daţĭ afară în întregime din organism, dacă dorim ca copilul să fie sănătos. Nu se poate ajunge la acest resultat de cât numaĭ dacă natura *se întăreşte,* pentru ca să fie în stare să gonească substanţele producĕtoare de boală şi să nu le lase să se iveasscă din noŭ, şi ast-fel orĭ-ce germen de boală să fie înlăturat. Aceasta nu se poate face de cât prin *întrebuinţarea de apă rece* şi oare-carĭ alte mijloace. Aci apa caldă nu poate servi la nimic, pentru că slăbeşte organismul şi face ca germeniĭ de boală să se înmulţească şi mai repede. De aceia ast-fel de copiĭ, în

loc să fie scăldaţi în apă caldă, trebuie să fie zilnic cufundaţi în apă rece, dar niciodată mai mult de cât una saŭ douĕ secunde. In orĭ-ce cas, dacă copilul este cam slăbit şi bolnăvicios, atuncĭ ajunge ca să fie cufundat numaĭ la douĕ zile odată; cu toate acestea, am lăsat să se cufunde zilnic, copiĭ destul de bolnavĭ şi de slăbuţĭ, cu cel mai bun succes, nevĕzênd nicĭ o dată vreun neajuns; dar cufundarea trebue fie cât se poate de scurtă; nu e nevoe să se cufunde şi capul. Pentru scoaterea şi absorbirea substanţelor bolnăviciăase se îmbracă copiiĭ cu o cămaşă ce-a fost muiată într'o *fiertură de florĭ de fin ;* cămaşa, *să fie caldă*, fiind-că căldura topeşte şi ast-fel cămaşa poate să tragă în sine substanţele bolnăvicioase. Tocmaĭ această substanţă trebuie să fie dată afară din pele, cu cea maĭ mare grabă, pentru că alt-fel ea roade şi mânâncă părţile vecine.Prin cămaşă materiele ce s'aŭ suit la cap sunt strase în jos şi apoĭ date afară. O dată ce aceste materiĭ nu maĭ sunt duse la cap, se formează în curînd sub coajă o piele nouă şi pecinginea se vindecă. Totuşĭ *capul*, de şi nu trebuie cufundat în apă saŭ învĕlit, poate fi spălat, odată saŭ de douĕ orĭ pe zi, cu *apă proaspĕtă*, după

cum poate suferi copilul. Cine vrea să înlesnească şi mai mult vindecarea, poate întrebuinţa pentru spălarea capuluĭ ceaiŭ de coada caluluĭ, în loc de apă proaspătă.

De oare-ce această spuzeală mânâncă şi arde tare, copiiĭ încearcă să'şĭ procure uşurare sgâriându-se, dar prin aceasta nu fac alt-ceva de cât să mărească rĕul. Din momentul însă că aŭ fost cufundaţĭ în apă, orĭ s'aŭ îmbrăcat cu cămaşa muiată în apa de floare de fîn, eĭ încetează să se maĭ sgărie. Ajunge să li se dea cămaşa numaĭ de douĕ orĭ pe săptĕmână ; dar dacă copilul este tare zdravăn şi apuzeala prea întinsă, i se poate da cămaşa, în timpul celor d'ânteiŭ douĕ săptĕmânĭ, de treĭ orĭ ; şi după 14 zile de douĕ orĭ, şi în fine odată pe săptĕmână.

Totuşĭ o dată ce copilul a fost vindecat de spuzeală şi este privit ca sânătos, tratamentul cu apă rece nu trebuie să înceteze. Căcĭ chiar dacă nu se maĭ vede nicĭ o pacingine pe din afară, trebuie însă mult timp încă până ce totul să fie vindecat pe din năuntru. De aceea este necesar, ca copilul să fie cufundat, *cel puţin timp de un sfert de an*, în apă, şi dacă nu în toate zilele, măcar de douĕ treĭ orĭ pe săptĕmână.

Prin acest mijloc, copilul va deveni tot mai puternic şi mai sânătos, şi materia bolnăvicioasă va dispărea şi din interiorul corpului.

Consider de prisos a se da ceaiŭ la copiiĭ micĭ; dacă însă sunt mai meritoşi, li se poate da prea bine un mijloc intern, ce să le cureţe sângele şi să le înlesnească mistuirea; de pildă ceaiul de limbariţă se poate da orĭ-căruĭ copil. Dar ceea-ce cred cu mult mai folositor, este *schimbarea şi varietatea* hraneĭ. Este un lucru hotărît, ce nu se poate contrazice: cu cât hrana este mai variată, cu atât mai uşor fie-care organ poate să capete substanţele de carĭ are trebuinţă. Şi mai departe: Hrana cu unul şi acelaşĭ fel de mâncare nu poate prii bine nicĭ copiilor, nicĭ oamenilor marĭ. Dacă, de pildă, un copil a fost nutrit cu lapte amestecat cu apă, i se va putea da timp îndelungat cafea neagră de malt, amestecată cu puţină miere. Această cafea serveşte la curăţirea corpuluĭ şi în acelaşĭ timp îĭ procură multe substanţe hrănitoare. De oare-ce laptele curat de regulă nu este priincios copiilor, de aceia trebue cu atât mai mult să se recomande schimbarea.

Pecinginele umede ale oamenilor marĭ,

sunt cu mult mai greŭ de vindecat, de cât acele ale copiilor. La oamenii mari toate murdăriile ce s'aŭ adunat înăuntrul corpului, pătrund afară zi şi noapte, pe suprafeţe mai mult saŭ mai puţin mari, rod pielea şi se aşază pe ea sub formă de coji, cari, după ce se usucă, cad jos şi sunt înlocuite prin altele. Duhoarea respândită de această pecingine este aproape de nesuferit, şi chiar dacă mirosul n'ar fi prea urît, materiele pecinginoase supte în haine ar pricinui un miros greţos; din această causă este de neapărată trebuinţă ca să se observe *curăţenia cea mai mare* şi să se *schimbe des îmbrăcămintea.*

In ce priveşte o *căutare specială*, nu cunosc un mijloc mai bun de cât *apa rece.* Se poate prea bine curăţa sângele şi îmbunătăţi mistuirea, dar înainte de toate este necesar ca corpul întreg să capete altă constituţie cu mult mai bună. Alt-fel, materiele întrebuinţate rămân prea mult timp în corp, se prefac în murdării, şi astfel rod pielea. Trebue deci să se caute de a se întări corpul întreg, pentru ca materiile putrede să fie date afară, şi pentru ca starea stomachului să se îmbunătăţească aşa, ca mistuirea să se facă cum trebue şi

pentru ca întregul organ să devină mai sănătos.

Intrebuinţarea apei trebue să consiste din spălări totale şi băi de jumătate, turnări pe coapse cu turnări superioare şi turnări pe spinare, cu băi de jumătate, alternativ. Se poate face şi înfăşări, dar nu prea multe; ele fac scoaterea substanţelor prea repede, ceea-ce slăbeşte prea mult pe bolnav. Tot aşa la naturile foarte viguroase se poate întrebuinţa mantaua spaniolă, dar numai odată saŭ de douĕ orĭ pe sĕptĕmână, şi nu mai des. Toate experienţele m'aŭ convins că cel mai bun efect l'a avut turnările în unire cu cămaşa umedă şi cu mantaua spaniolă.

Deosebit de folositor este, când se înmoaie cămaşa orĭ mantaua spaniolă în apă cu lut (humă) şi se lasă pe trup cel mult un ceas. Dacă bolnavul este destul de sdrăvăn, această aplicaţie se face de douĕ, une-orĭ de treĭ orĭ pe sĕptĕmână, dar de ordinar nu trebueşte făcută de cât odată pe sĕptĕmână. Şi aci consider variaţiunea în mâncare ca ceva foarte însemnat, pentru a lucra asupra interiorului corpului; în ceea-ce priveşte ceaiurile, trebue să se aleagă unul care poate curăţi şi întări, de pildă ceaiul de coajă de stejar cu jaleş (salvie): coaja lucrează strîn-

gênd şi întărind, jaleşul îndreptează chimul (mâncarea mistuită în maţ). Pelinul, ţintaura şi limbariţa întăresc de asemenea şi fac stomachul să mistuiască mai bine.

In ce priveşte *bubele din cari curge materie*, am găsit că cel mai bun lucru este să se pună pe dînsele comprese micĭ, muiate în apă de coada caluluĭ, ce trebuiesc reînoite mereŭ. Materiile curgĕtoare sunt primite de comprese şi videcarea se face mai lesne. De multe orĭ am muiat compresa în apă cu lut (huma) şi am reînoit'o de mai multe orĭ. Lutul, amestecat cu ceiŭ de coada caluluĭ de şi sclipĕţ, se poate freca până ce se face ca o alifie subţire. Se capĕtă de asemenea un leac deosebit de bun, când se usucă lutul pe o maşină saŭ pe o sobă fierbinte şi apoĭ se sfărîmă până ce se face praf, cu care se presară locurile umede.

Trebuie să atrag încă odată băgarea de seamă, ca să nu se folosească apa prea mult, fiind-că aceştĭ bolnavĭ sunt de obiceiŭ mai mult saŭ mai puţin slabĭ. Odată pe zi ajunge pentru oamenii mai slabĭ, iar pentru ceĭ mai puternicĭ de douĕ orĭ pe zi. Băile de jumătate să nu se facă mai mult de cât una orĭ douĕ secunde, iar înfăşarea să nu ţină mai mult de cât $^3/_4$ de oră, cel mult o oră.

Pecinginea uscată saŭ pecinginea solzoasă

Ea se numeşte ast-fel, fiind-că se formeaza pe piele un fel de solzĭ, ce cad, dupa ce se ivesc alţiĭ. Forma petelor, ce resultă de aci, este foarte diferită. Adesea, nici-o parte a corpuluĭ nu rĕmâne cruţată; îmbrăcămintea este plină de ast-fel de solzĭ, şi orĭ unde stă orĭ şeade bolnavul, se pot găsi asemenea solzĭ. Această pecingine se arată de obiceiŭ pe suprafeţe maĭ mult saŭ maĭ puţinĭ marĭ; un picior, de pildă, poate să fie pe deplin acoperit, pe când cel-l'alt rămâne cu totul curat. Ea se arată maĭ cu seama acolo, unde se întîmplă o apăsare a corpuluĭ, ca la cot, la genuchiŭ, ş. a. Oameniĭ carĭ sufĕr de pecingine, se simt adese-orĭ cât se poate de bine şi de puternicĭ, aşa în cât s'ar putea crede că pecinginea nu există de cât numaĭ pe suprafaţa pieleĭ. Totuşĭ se întâmplă că bolnaviĭ de această boală sunt supuşĭ la boale de stomach şi de piept şi la alte boale interne, maĭ cu seamă când pecinginea nu a resbătut afară în destul, dovadă că această boală nu 'şĭ are rădăcina pe suprafaţa pieleĭ, ci adânc înăuntrul organismuluĭ. Această *nu este molipsitoare*, pentru că solziĭ uscaţĭ

nu sunt în stare să pătrundă undeva prin piele; dar se poate moşteni, trecênd de la părinţi la copiĭ, orĭ cruţă oare-carĭ membriĭ a familieĭ pentru a apare din noŭ. Această boală nicĭ n'ar fi dureroasă, dacă *mâncărimea strașnică* ce o însoţeşte n'ar produce indisposiţie şi adesea chiar insomnie (lipsă de somn). Această pecingine, pe cât este de supĕrătoare pentru bolnaviĭ înşi-şĭ, e pe atât de supĕrătoare şi pentru alţiĭ, pentru că daŭ o duhoare tare, şi adesea chiar neplăcută.

Pecingineĭ de acest soiŭ îĭ aparţine şi *mătreaţa capuluĭ*, care şi ea nu'ĭ alt-ceva de cât o spuzeală uscată a pieleĭ capuluĭ, ce se arată nu numaĭ la copiĭ, ci foarte adesea şi la oameniĭ marĭ. Deşi aceştĭ solzĭ de pe cap nu presintă nicĭ-un pericol, totuşĭ oameniĭ carĭ sunt atinşĭ de mătreaţă aŭ de obiceiŭ pĕrul rar, pentru că solziĭ aceştia astupă poriĭ.

Pentru vindecarea pecingineĭ uscate trebuie mult timp, fiind că de obiceiŭ întreg organismul trebue schimbat. De aceia el trebue întărit şi tratat cu mijloace ce ajută eliminarea (darea afară a substanţelor netrebuincioase).

Cu cât organismul se poate întări maĭ

repede, cu atât vindecarea este mai grabnică.

Dacă boala se află în sânge, atunci trebue mai înainte de toate să avem grijă de sânge. Spre acest sfîrşit se pot întrebuinţa multe mijloace, unele sub formă de alimente, altele ca leacuri pentru vindecarea sucurilor stricate ale organismului. La nici o boală deci nu va fi mai necesar de cât la aceasta, de a varia mâncarea, pentru ca sângele să poată căpĕta cât se poate mai multe substanţe hrănitoare. Am găsit că este folositoare cu deosebire *o hrană uscată*. De pildă: Se ia o pâine din cele mai bune, se pune la uscat până ce se face tare de tot, să pisează şi apoi se ia ca praf uscat. Ceaiul de pelin, de anghelică (buciniş) şi de jaleş, dau resultate bune ca leacuri interne. Ceaiul de coajă de ştejar, de limbariţă şi de cintaură mică serveşte de asemenea cu folos.

Dacă bolnavul se bucură de întregimea forţelor sale, i se poate prea bine face două turnări totale pe săptĕmână, precum şi două băi de jumĕtate şi două turnări pe spinare, şi, dacă este ocasie, şi două duşuri fulgerătoare; persoanele zdravene pot face pe lângă acestea, de două ori mantaua spani-

olă; persoanele maĭ plăpânde una saŭ douĕ spălărĭ peste tot corpul.

Spălările aŭ un efect maĭ bun, dacă se adaogă apeĭ ceva oţet, dar nu mult, căcĭ un oţet bun întăreşte pielea şi vindecă rănile cele maĭ micĭ.

Spuzeala solzoasă (mătreaţa) a capuluĭ se vindecă în modul cel maĭ uşor, prin întrebuinţarea apeĭ asupra întregului organism, pentru ca bolnavul să asude de o potrivă peste tot locul. Părul însuşĭ trebue pieptănat cât de des, iar capul trebue să fie spălat cel puţin de douĕ orĭ pe săptĕmână cu ceaiŭ de coada caluluĭ. Am observat la mine însu-mĭ, că dacă mintea lucrează timp maĭ mult ca de obiceiŭ, se face maĭ multă mătreaţă pe cap.

Dacă aruncăm acum o privire asupra capitoluluĭ despre pecingine, atunci vom găsi că ele sunt produse maĭ cu seamă de la o duhoreală bolnăvicioasă şi că se prezintă orĭ sub formă de cojĭ, orĭ sub formă de scurgere. In ambele cazurĭ însă pricina adevĕrată este o turburare înăuntrul corpuluĭ, de la sosirea mâncărilor în gură pînă la darea lor afară. Pe de altă parte vedem că trebue să se întrebuinţeze un tratament general şi special de restabilirea şi sănătatea

puterilor trupului, pentru a dobîndi un resultat bun.

Pecinginea barbei

Există naturi (organisme), d'altmintrelea zdravene şi sânătoase, despre cari suntem siliţi să credem că n'am putea descoperi nici-o suferinţă; totuşi mulţi aŭ tot felul de cusururi, nu tocmai mici, cari însă din fericire se pot acoperi cu hainele. In schimb pecinginea barbei este o pacoste supărătoare şi cee-ce supără şi mai mult pe suferind, este că nu se poate tăinui şi adesea sluţeşte faţa. Părerea mea este că pecinginea barbei vine din interiorul corpului, ca toate cele l'alte spuzeli. Mulţi bolnavi de pecinginea barbei aŭ venit la mine şi cea mai mare parte dintr'înşii aŭ fost vindecaţi. Un domn care avea pacingine în barbă, îmi zise că 'şi smulsese toţi perii din barbă, de oare-ce fusese asigurat că ast-fel era să scape de pecingine. El îmi descris durerile suferite din această causă, fără însă ca pecingina să fi dispărut. Se frecase cu tot felul de ape arzătoare, întrebuinţase toate alifiile, în sfârşit tot ceea ce i se recomandase, fără ca suferinţa să fi găsit măcar cea mai mică uşurare. După cum fac la toate pecinginele,

așa și în casurile de pecinginea barbeĭ, mĕ ocup de întărirea corpuluĭ întreg și până acum am dobândit resultatele cele maĭ bune. O dată ce corpul este curățit și întărit, pecinginea barbeĭ de obiceiŭ se micșorează și apoĭ piere cu totul. Am cea maĭ deplină convingere că, dacă se iea în căutare numaĭ locul bolnav, atuncĭ această boală orĭ nu se vindecă de loc, orĭ nicĭ-o-dată în mod radical (din rădăcină) și în curînd se ivește din noŭ. Dacă se întrebuințează alifiĭ, atuncĭ, după părerea mea, se împiedică scurgerea și prin aceasta se aduce numaĭ vătămare bolnavuluĭ. Să se știe o dată pentru totdea-una, că trebue să ne străduim cât se poate de mult, de a face ca substanțele necurate să găsească porțĭ de eșire din corp. Acțiunea locală trebuie să fie numaĭ de a curăța, de a da îndărăt și de a scoate afară.

Cel maĭ bun mijloc pe care l'am găsit în contra pecingineĭ barbeĭ este ceaiul fără de coada caluluĭ. Cu acest ceaiŭ se spală locul bolnav la fie-care douĕ ceasurĭ, în timpul zileĭ. Pentru noapte, se face foarte bine dacă se aplică o compresă muiată în ceaiŭ de coada caluluĭ, reînoind'o la fie-care ceas. Coada caluluĭ amestecată cu tormentil (sclipet) și întrebuințată în acelașĭ mod, produce

adesea un efect şi mai repede şi mai adânc. Corpului i se vor face următoarele aplicaţiuni: O dată pe săptămână o baie de aburi la cap, care 'nmoaie şi produce o asudare (înăduşire) puternică. Durata să fie cam de 20 de minute. E destul să se facă trei-patru asemeni băi de aburi. Ca alte aplicaţiuni prescriu: în prima săptămână, câte o singură dată, când o turnare superioară, când o turnare pe spinare, când o baie de jumătate şi o baie generală; după câte-va săptămâni, ajunge două băi de jumătate şi o baie generală. Pe dinăuntru mijlocul cel mai întăritor este ceaiul de limbariţă saŭ de coada caluluĭ, câte o ceaşcă pe zi.

Să nu se crează, că pecinginea barbeĭ s'ar afla numaĭ pe supra-faţa pieleĭ, pentru că tocmaĭ acolo se presintă materia bolnavă, unde un briciŭ saŭ un săpun iute aŭ înlesnit ivirea eĭ. Pe lângă aceasta, trebuie să se aibă răbdare; une-orĭ este posibil, ca cine-va să poată scăpa de această suferinţă într'un timp de 14 zile până la treĭ săptămâni. Dar alte-orĭ trebuie timp maĭ îndelungat, maĭ cu seamă dacă pecinginea este vechie. Dar, odată ce pecinginea a fost vindecată prin cura de apă, atunci ea-ĭ vinde-

cată de-abinelea și nu se va mai ivi nicĭodată.

Pecinginea rozĕtoare saŭ Lupus

Lupus vrea să zică „lup“, un animal care nu se poate îmblânzi ușor și care în general este un animal răpitor din cele mai lacome. Este decĭ un lucru plin de înțeles, când pecinginea rozătoare se numește *lupus* saŭ lup. Dacă această pecingine este recunoscută de la început, atunci se vindecă cu ușurință, dar, dacă ce află întinsă cam multișor, atunci tot sângele este stricat și otrăvit, și nicĭ că mai poate fi vorbă de vindecare. Nu cunosc ceea-ce face medicina în cas de *lupus;* știŭ numaĭ că îl consideră ca o boală ce nu se poate vindeca, dacă a făcut oare-care progrese. In privința acesteĭ boale am făcut încercărĭ numeroase, fiind-că un mare numĕr de bolnavĭ zișĭ incurabilĭ aŭ venit tocmaĭ la mine, și 'i-am căutat cu foarte bună isbândă.

Lupusul se poate arăta în diferite părțĭ ale corpuluĭ, mai cu seamă pe obraz; el poate să înceapă la nas, la ureche, în apropierea ochilor, ș. a. Causa pentru care lupusul se arată mai des la obraz, este, după părerea mea, că obrazul este mai în

tot-deauna expus aeruluĭ race, care atrage maĭ mult sângele; dar cum la aceste persoane sângele este stricat, roade în prima linie obrazul. Inceputul boaleĭ este aşa de slab şi în aparenţă aşa de neînsemnat, în cât cineva poate să poarte lupusul anĭ întregĭ fără măcar să aibă grije. Se poate ca să se fi ivit o umflătură, ce abia se zăreşte, mică cât o gămălie de ac. La acest mic noduleţ se înşiră încetul cu încetul multe altele, asemănătoare uneĭ spuzelĭ. După trecerea unuĭ timp îndelungat, ele crapă şi scurgerea dintr'însele roade şi mănâncă părţile vecine, înaintând mereŭ, aşa în cât adese-orĭ jumătate, saŭ chiar obrazul întreg este pe deplin cotropit de această boală şi pielea este brăzdată de sute de cicatrice (urme de rănĭ). Puroiul curge atuncĭ neîncetat şi bolnavul sufere greŭ din această causă. Une-orĭ se pare că unele părţĭ nu maĭ curg, şi se crede că s'aŭ vindecat. Dar se dessopere în curînd, că veninul a găsit o eşire în alt loc, din vecinătate. De obiceiŭ partea atinsă este umflată; dacă nasul este atacat, devine de douĕ orĭ maĭ mare; dacă buzele sunt atinse, se produce o umflătură pocită; tot aşa şi cu alte locurĭ unde pătrunde boala. Adese-orĭ obrazul devine atât

de pocit, în cât bolnavul trebue reapărat să fie îndepărtat din societatea oamenilor. Pe cât lupusul este de îngrozitor la vedere, pe atâta, înaintând din ce în ce mai mult, slăbeşte tot corpul. Părţile obrazuluĭ carĭ încă n'aŭ fost atinse de lupus, sunt de o coloare galbenă, roşie şi albă; puterile corpuluĭ scad şi daŭ loc la o istovire generală; foarte adesea dispare şi pofta de mâncare, trăsăturile feţeĭ se gârbovesc şi corpul întreg slăbeşte. Totuşĭ, la această boală sunt diferite grade, după cum materia bolnăvicioasă este adunată şi scursă, formând rănĭ maĭ marĭ orĭ maĭ micĭ, maĭ vîrtoase orĭ maĭ moĭ. Când un ast-fel de bolnav este lăsat în voia soarteĭ, atuncĭ merge din ce în ce mai mult spre peire.

In ce priveşte vindecarea, aceasta nu se poate obţine, bine înţeles, de cât prin douĕ căĭ şi anume: ocupându-ne neîncetat de starea întregului organism, căcĭ boala cotropeşte tot corpul, şi apoĭ ocupându-ne de rĕul în sine. De oare-ce, după convingerea mea, puroiul ce se scurge din rănĭ provine din corpul întreg, de aceea acesta trebuie să fie întru cât-va silit să gonească de la sine substanţele putrede; natura trebuie întărită, pentru ca să se poată opune la lăţirea boaleĭ,

pentru ca să poată avea loc o asudare generală și puternică și pentru ca circulațiunea sângeluĭ să se facă în mod regulat. Făcĕnd ca corpul întreg să dea afară materiile stricăcioase dintr'însul, întărind natura din ce în ce maĭ mult și procurându'ĭ substanțe foarte nutritoare, carĭ să îmbunătățească calitatea sângeluĭ, vom avea drept să ne așteptăm la vindecare. Căcĭ, pe la început, ba chiar atuncĭ când boala este maĭ înaintată, se intâmplă adesea că bolnavul se simte încă destul de în putere și nu se plânge de nimic alt, de cât de meteahnă ce a căpĕtat.

In cazul acesta apa se va putea întrebuința cu folos în modul următor : bolnavul va face douĕ băĭ de jumĕtate pe sĕptĕmână la care se vor adăoga douĕ spălărĭ superioare, douĕ turnărĭ generale și, dacă constituția permite, și douĕ spălărĭ generale, și apoĭ, odată, o cămașă muiată în apă de florĭ de fîn orĭ o manta spaniolă. Aplicațiunile acestea se pot face, numaĭ când bolnavul are încă destulă putere. Dar când corpul este deja derăpănat, atuncĭ se pot face toate acestea pe jumĕtate ; de pildă : douĕ saŭ treĭ spălărĭ totale, o baie de jumĕtate și, la fie-care zece saŭ douĕ-spre-zece zile,

o cămașă muiată în apă de floriĭ de fîn saŭ o manta spaniolă. Pe dinăuntru trebuie să i se dea o hrană bună. Am constatat că hrana solidă uscată este de cel maĭ mare folos; așa, de pildă, se taie o pâine neagră de secară în feliĭ, carĭ se usucă, se pisează ca făină groasă și din aceasta se ia de douĕ orĭ pe zi, douĕ saŭ treĭ linguri pline în stare uscată (fără a bea apă dupĕ ele). De altmîntrelea recomand o hrană pe cât se poate de simplă și de întăritoare, care ar putea produce sânge mult și buń. Pentru îmbunătățirea sângeluĭ și a mistuireĭ, se pot da, pe lângă hrană bună, și diferite leacurĭ, ce trebuiesc însă luate maĭ bine pe schimbate. Ast-fel ceaiul de coajă de ștejar este foarte folositor și se iea în porțiunĭ micĭ, de treĭ orĭ pe zi, câte una saŭ douĕ linguri pline; el nu trebuie luat de cât scurt timp, fiind-că alt-fel produce constipație (încuiere). Tormentilul și pelinul înrîuriresc asupra stomahuluĭ și asupra sângeluĭ; limbariță, podbealul și coada caluluĭ curăță și îndreptează stomahul ca și boabele de ienuper, rosmarinul (dendru) și jaleșul. Trebue să atrag băgarea de seamă, că nu trebuie să se ia porțiunĭ marĭ; cu cât porția este maĭ mică, cu atât este maĭ de folos. Decĭ să se ia

câte una saŭ două linguri pe zi; se poate de asemenea alege zile anumite în cari să se ia câte o lingură la ceas din fie-care ceaiŭ. Dar aceste ierburi se pot lua şi sub forma de prafuri, şi anume de două saŭ de trei ori pe zi, cât încape pe un vîrf de cuţit.

Boala în sine o lecuim, îndepărtând cât se poate de repede puroiul ce se scurge şi impiedicând prin aceasta ca roaderea să se întindă prea departe; apoi trebuie să întrebuinţăm leacuri ce 'nmoaie şi trag, şi cari să nu împiedice vindecarea, ci din contra să-o înlesnească. Şi aci este bine să schimbăm din când în când leacurile, şi de a nu le da în aceiaşi ordine. Pentru a cu ăţa lupusul de murdărie şi puroiŭ, recomand cu deosebire ceaiul compus din coada caluluĭ, tormentil (sclipĕţ) şi pelin, cu care să se facă de trei saŭ patru ori pe zi câte o spălătura.

Din când în când, să se presară pe partea bolnavă praf de lut (humă), bine pisat, dar atunci rana nu trebue uscată după spălătură, Praful de lut atrage puroiul, astîmpăra ferbinţeala şi vindecă rana. Aceasta se poate face un timp scurt; în toate zilele după această însă numaĭ la fie-care trei zile.

In locul ceaiului numit mai sus, se poate întrebuința de asemenea, și în același mod, ceaiul de coajă de ștejar, iar în locul spălăturilor, se poate muia o bucată de pânză moale de olandă în ceaiŭ, pentru a face comprese, ce trebuiesc schimbate la fie-care ceas. Dacă locul bolnav este umflat binișor, atunci un plastru fenugree (rosat), alternând cu alte leacurĭ, va face mult bine. Dar leacul care, după convingerea mea, aduce cele mai marĭ foloase, este o alifie întrebuințată de mine de mai multe orĭ și care este făcută din foĭ de brusture cu untură de porc. M'am gândit că dacă rădăcina și foile de brusture sunt atât de tămăduitoare, ele vor produce un bun efect asupra lupusuluĭ sub formă de alifie, și așa a și fost. Căcĭ, cum am pus alifia, s'aŭ format numaĭ de cât o sumedenie de micĭ bubulițe și, prin aceasta, materiele stricăcioase aŭ fost scoase afară din interiorul corpuluĭ.

Această alifie trebue să se aplice în mod lin cât-va timp ; dar nu trebuie ca cine-va să-și piardă cumpĕtul, dacă se ivește o spuzeală mai tare, căcĭ aceasta este lucrul cel mai bun. Ast-fel trebue să se lucreze pe din afară, pentru a scoate rĕutatea, căcĭ numaĭ așa se vindecă bine locul vătămat. *Dar, lecui-*

rea cea mai de seamă trebue să se facă pe dinăuntru şi aceasta se poate întêmpla numai dacă se influenţează asupra corpului întreg.

Deşi lupusul este o boală spăimîntătoare, totuşi se poate tămădui foarte lesne la început, şi chiar dacă a înaintat binişor. Dar nu trebuie să uităm că, dacă lupusul are nevoie de un timp destul de îndelungat până ce să iasă la iveală, tot aşa nu se poate lecui de cât numai după un timp îndelungat, şi apoi trebuie să ne gândim la urmările ce se pot ivi, dacă nu s'ar face nimic pentru biruirea lui.

Dureri de picioare

O femeie tînără veni la mine şi'mi povesti că sora ei, d'altmintrelea sănătoasă, căpătase nişte dureri atît de mari în picioare, în cât, scărpinându-se într'una, sângele curgea de a lungul picioarelor. „In curînd, zise ea, se formară nişte răni mici, cari însă dispărură repede mulţămită unor alifii prescrise de un medic. Bolnava se simţi cu totul fericită şi se bucură că fusese aşa de bine vindecată. Dar bucuria ei nu ţinu mult căci nu trecu nici un sfert de an şi simţi o ameţeală la cap şi o apăsare pe piept; toată

voia bună de mai înainte se risipi ca un vis şi, la urmă, mai începu să şi tuşească; într'un cuvînt, ea căzu într'o stare vrednică de plâns, şi medicul declară că plămânul fusese atins". Cine se mai poate îndoi, că singura causă a acesteĭ stărĭ triste nu erá alta de cât vindecarea picioarelor? Substanţa bolnăvicioasă fusese închisă; ea nu putea să mai iasă şi de aceia pricinuia turburărĭ in interiorul corpuluĭ. Sfătuiĭ pe bolnavă să-şĭ învelească bine piciorul, de la glesnă şi până la genuchiŭ, cu o pânză muiată în apă de florĭ de fîn încălzită; pe lângă aceasta îĭ prescriseĭ să facă o spălare superioară în toate dimineţele, apoĭ, o dată pe săptămînă, o înfăşare scurtă, avênd în vedere că bolnava era foarte zdravănă. Mai tîrziŭ ea făcu douĕ saŭ treĭ băĭ de jumĕtate pe săptĕmână şi băĭ întregĭ. Dupĕ patru săptĕmânĭ bolnava reveni la starea eĭ de mai înainte; materiele nesănĕtoase fură scoase afară; voia bună veni la loc şi pofta de mâncare pierdută se arătă din noŭ. Ca leac pe dinăuntru, căpĕtă în fie-care zi o ceaşcă de ceaiŭ, compus din limbariţă şi din pelin.

Nu pot îndestul să atrag atenţiunea asupra lucruluĭ că, dacă ceva bolnăvicios se

iveşte în oare-care parte a corpuluĭ, să nu se caute a se închide rana, orĭ a se vindeca scurgerea de puroiŭ; ci, din contra, trebuie să se îngrijească corpul întreg, pentru ca materia producĕtoare de boală, să fie dată afară cu desăvîrşire. Vindecarea se va face apoĭ de le sine şi de sigur că nu va lipsi a se arăta, dacă eliminarea s'a făcut în mod normal.

Melancolia şi boalele mintale

Dacă se compară omul cu celelalte fiinţe vieţuitoare ale creaţiuneĭ, atuncĭ reiese în mod clar, că el este capo-d'opera (opera cea maĭ de căpetenie) întregeĭ creaţiunĭ şi că această capo-d'operă arată lămurit că el este format după chipul Creatoruluĭ sĕŭ.

Când spiritul (sufletul) şi corpul lucrează împreună în deplină armonie (înţelegere), atuncĭ omul poate într'adevĕr să producă lucrurĭ măreţe. Dar tocmaĭ conlucrarea minţiĭ, a judecăţiĭ şi a voinţeĭ omuluĭ în lucrările sale, dovedeşte că numaĭ omul singur este într'adevăr creat după chipul luĭ Dumnezeŭ. Totuşĭ, pe cât de măreţ apare omul înaintea noastră, când mintea şi corpul se află în deplină armonie şi când sunt în prea bună stare, pe atâta poate ajunge de nenorocit, *când această armonie se nimiceşte*. Căcĭ nicĭ

sufletul singur nu alcătuieşte omul, nicĭ trupul singur, ci numaĭ unirea amîndurora. Cum însă trupul poate fi atins de nenumărate boale ce'l slăbesc şi'l împiedică în desvoltarea sa, aşa şi sufletul (mintea), care ca atare nicĭ nu se poate îmbolnăvi, este nu maĭ puţin expus la diferite înrîuririĭ şi poate ajunge în starea cea maĭ păcătoasă. Acum să spunem câte-va cuvinte despre această stare ce se numeşte *boala mintală* saŭ *nebunia.*

Intr'o zi mĕ dusesem într'o casă de nebunĭ, ca să vizitez pe un bun prieten. Acesta mĕ conduse şi la un nebun furios, pe care'l cunoscusem de maĭ înainte. Dar ce spaimă mĕ cuprinse la vederea schimbăreĭ ce se făcuse într'însul! Nu-ĭ vorbă, în cursul vieţiĭ vedem destul de des oameniĭ cariĭ, fiind necăjiţiĭ de vre-o întâmplare, înjură şi blestemă, se înfierbîntă de mânie şi, orbiţiĭ de patimă, nu'şĭ maĭ daŭ seamă de ceea-ce vorbesc, nicĭ de ceea-ce fac, aşa că, în presenţa lor, nimenĭ nu maĭ este sigur de viaţa sa şi, fără voie, inima se umple de scârbă, de frică şi de nelinişte. Dar toate acestea nu sunt de cât un început slab, un fleac în comparaţie cu isbucnirile de furie spăimântătoare ce am fost nevoit a vedea la acel nebun furios. De aceia această scenă 'mĭ-a lăsat o

întipărire mare şi pentru mult timp, şi m'am gândit timp îndelungat, cum se poate oare desvolta o ast-fel de stare? Mĕ gândeam la bolnavii aceia carĭ, avênd ferbinţeală, nu îşĭ daŭ seamă de ceea-ce gândesc, spun orĭ fac, a căror minte este ca şi acoperită cu o ceaţă şi legată cu lanţurĭ ascunse, şi mi se părea că o ast-fel de stare era, ca să zic aşa, treapta întâia şi cea maĭ de jos a boaleĭ mintale. Apoĭ îmĭ inchipuiam această treaptă în desvoltarea şi creşterea eĭ şi atuncĭ apăru înaintea ochilor meĭ iar chipul aceluĭ nenorocit nebun furios, care se zbuciuma astfel ca şi cum lucrul cel maĭ preţios, viaţa luĭ, ar fi fost în primejdie, şi care se credea silit a se primejdui şi a'şĭ pune în cumpĕnă orĭ şi ce, pentru a'şĭ-o apăra.

Dar nu'n totdeauna întunecimea minţiĭ dă în furie şi bezmeticie; sunt uniĭ bolnavĭ, carĭ şed oare-cum adânciţĭ într'o disperare mută, ca şi când ar fi victimile perdute fără iertare ale celeĭ maĭ marĭ miseriĭ şi aĭ celeĭ maĭ teribile nenorociriĭ.

Eĭ n'aŭ nicĭ odihnă, nicĭ somn, nu mănâncă şi nu sunt în relaţie cu nimenĭ; nu le poţĭ scoate nicĭ-o vorbă şi nu se sinchisesc nicĭ de familia lor, nicĭ de orĭ-cine ar fi. Eĭ rămân în această stare posomorîtă până

la sleirea celeĭ de pe urmă puteri de viaţă, ce le pune capĕt zilelor.

Din cele zise reiesc că unii îşĭ cheltuesc şi risipesc puterile prin iritaţiuni şi furiĭ, iar alţiĭ, din contră, se ofilesc şi se sting în tristeţe: această stare se numeşte melancolia.

Am cunoscut o domnişoară foarte sănătoasă, sglobie şi plină de speranţe mariĭ în viitor; ea dobândise multă cunoştinţă de carte, în cât toată lumea credea că cu timpul va fi în stare să îndeplinească perfect cerinţele profesiuneĭ sale. Această domnişoară, care locuia în casa părintească, începu să devină puţin morocănoasă şi lipsită de curagiŭ; apoĭ deveni îndărătnică faţă de părinţiĭ eĭ şi de rude, refusă să se supună şi nu vedea pretutindeniĭ de cât duşmaniĭ şi prigonitoriĭ, cariĭ îĭ voiaŭ rĕul şi de cariĭ trebuia să se apere, aşa în cât se ivi necesitatea de a o închide într'o casă de nebuniĭ (balamuc). Aci starea eĭ se înrĕutăţi până într'atâta că, în loc de a avea ca maĭ înainte atacurile de furie numaĭ trecĕtoare, acum era într'una furioasă; ajunse până la atâta, că nu lăsa niciĭ măcar o haină pe trup şi 'şĭ mânca propriele'ĭ excremente; ea muri în fine în starea aceasta de nebunie furioasă.

O altă persoană avea o avere frumoasă, pe care o perdu în urma unei nenorociri. Această pagubă impresionă atât de tare starea ei sufletească, în cât nu mai putea dormi, şi nu voia nici să mănânce, nici să lucreze. La început, se văita şi se plângea de nenorocul ei; la urmă însă, deveni ca mută şi nu mai da nici un răspuns. Toate încercările făcute pentru a o mângâia şi a o îndemna să se supună voiei soarteĭ, fură zadarnice; aşa o duse până ce femeia muri de foame, de oare-ce timp de cinci-spre-zece zile nu luase în gură absolut nimic, nici măcar o picătură de apă.

Aceste două pilde ne învaţă cum boalele mintale se pot arăta în diferite moduri şi cum începuturile lor, în aparenţă mici şi neînsemnate, pot lua proporţiuni mari. Precum arborele mare a fost mai întâiŭ mic şi nu s'a făcut mare de cât încetul cu încetul sub diferite înrîuriri, tot aşa şi începutul unei boale mintale este mic şi de abia se bagă de seamă, şi nimeni nu este în stare să prezică, dacă la urmă va da în melancolie ori în nebunie furioasă. Mai mult, ambele aceste stări pot să se găsească pe rînd la acelaşi bolnav, până ce la urmă una din ele covîrşeşte pe cea-l-altă.

Germenele acesteĭ boale poate să fie adus din născare şi moştenit, iar cu anii să se desvolte cu desĕvîrşire, orĭ boala poate fi provocată prin diferite împrejurărĭ, de pildă printr'o severitate prea mare, prin pagube maĭ marĭ saŭ maĭ micĭ, prin nenorocirĭ, procese, duşmănie, ceartă şi gâlceavă. Dacă în toate aceste cazurĭ, nu se întreprinde imediat ceva în contra rĕuluĭ, atuncĭ trebue să se producă urmările cele maĭ mâhnitoare.

O fată vroia să se mărite după fiul unuĭ ţĕran. Părinţiĭ eĭ însă nu consimţiră, fiind-că proprietatea ţĕranuluĭ li se părea prea mică şi prea împovărată de datoriĭ. După părerea altora fata făcuse o alegere destul de bună şi chiar părinţiĭ eĭ trebuiră să mărturisească că tinĕrul era cum se cade, dar eĭ doreaŭ dentru fiica lor un viitor maĭ bogat. Fiica nu se putu îndemna să se lase de planul eĭ, dar şi părinţiĭ nu slăbiră din îndărătnicia lor. Aşa trecură câte-va lunĭ; fata începu să devie melancolică, (tristă, visătoare), dar lucrul nu se luă de loc în seamă, în speranţă că fata se va da învinsă. Dar melancolia înaintă până într'atîta, în cât în curînd nu maĭ ştiură ce să facă cu ea. Când părinţiĭ îşĭ deteră seama că greşeala era a lor, totul era prea târziŭ; eĭ nu maĭ putură da niciĭ

un ajutor sĕrmaneĭ fiinţe şi ea isprăvi cu viaţa în starea aceasta. Lumea însă zicea că părinţiĭ eraŭ de vină şi că, prin lăcomia lor, aŭ împins pe propriul lor copil în nenorocire. Asemenea pilde sunt dese.

Când eram copil, aveam un tovarăş de şcoală foarte talentat şi care da cele maĭ frumoase speranţe. D'abia împlinise 16 aniĭ când pierdu pe tatăl sĕŭ şi luă în mână conducerea proprietăţeĭ, ajutat numaĭ de sfatul şi sprijinul unuĭ vecin vrednic de încrederea sa. In timp de câţi-va aniĭ el îşĭ duse casa într'o situaţie înfloritoare, cum n'ar fi putut nicĭ cel maĭ iscusit tată de familie. Dar, după cât-va timp, se observă că veselia luĭ de maĭ înainte dispăruse şi că deveni tăcut şi posac. Intâlniam pe amicul meŭ de şcoală maĭ în fie-care an, şi îndată ce afla că eram în apropriere, mĕ vizita. Intr'o zi îl întâlniĭ din noŭ şi mĕ înspăimântaĭ când îl zăriĭ, atâta era de schimbat la faţă. Frăgezimea tinereţeĭ se dusese; trăsăturile feţeĭ se schimonosiseră şi îmbătrâniseră, şi tot curajul îĭ dispăruse. Il întrebaĭ ce-ĭ lipseşte de arată aşa de rĕŭ. Atuncĭ el îmĭ respunse:

„Simt bine, că nu 'mĭ merge bine de loc, dar nu ştiŭ pentru ce. Nu sunt sfînt, dar nimenĭ nu 'mĭ poate imputa vre-o rĕu-

tate şi conştiinţa îmĭ este curată. Petrec unele ceasurĭ, în carĭ mĕ simt ca zdrobit".

Vĕzuĭ bine că tînĕrul trebuia să fie bolnav de-a binelea, ceea-ce era dovedit şi prin aerul feţeĭ sale, şi sfătuiĭ într'ascuns pe mama luĭ, ca să ia seama de fiul eĭ şi să 'l păzească cu cea maĭ mare îngrijire; de sigur că trebuia să aibă oare-carĭ turburărĭ de sânge şi să sufere de ficat, poate şi de splină. Iĭ dedeĭ şi câte-va poveţe, cum să 'l caute. Când ne luarăm rĕmas bun unul de la altul, zicêndu-ĭ: „La revedere!", el îmĭ rĕspunse: „Cu greŭ pe lumea aceasta; n'o s'o maĭ duc mult aşa!". După şease zile el vru să meargă la biserică pentru a găsi aci mângăiere şi pace; el zise mumeĭ sale că voia să se îmbrace şi o rugă să 'l însoţească.

Când ea fu gata pentru a merge la biserică şi vru să'l ĭea cu dînsa, el deja se agăţase de funie. Când îl văzusem cu un an maĭ înainte, el îmĭ povestise, ca de obiceiŭ, tot ceea ce se petrecuse în timpul lipseĭ mele şi, între altele, îmĭ spusese că în satul vecin s'ar fi spânzurat o femeie. Povestirea luĭ îmĭ dovedi că această întîmplare făcuse asupra luĭ o impresiune cât se poate de adâncă, maĭ ales că el adăogase: „Viaţa este de sigur lucrul cel maĭ preţios

pentru om şi el se străduieşte în toate felurile ca să-'şĭ-o păstreze. Cât de ingrozitoare trebue să fie starea în care se află cineva când nu'şĭ mai iubeşte lucrul cel mai preţios, viaţa!". Aceste cuvinte mĕ puseră pe gânduri, şi'mĭ zisei: „Ce gânduri nobile şi ce frumoase sentimente locuiesc în inima acestuĭ tînĕr, mai cu seamă compătimirea de nenorocirea altora!" Când am aflat dupe un an de propria luĭ nenorocire, mĭ-am adus aminte de cele ce zisese şi mĕ gândiĭ că germenele boaleĭ trebuia să fi fost deja de atuncĭ într'însul.

Din această pildă învĕţăm cum această boală teribilă are începuturĭ neînsemnate, cum se desvoltă în suflet şi în corp şi cum covîrşeşte pe om, de nu mai poate fi stăpân pe sine, şi că boala seamănă cu un puhoiŭ, care'l înghite, fără să i se poată da ajutor.

Nu există întrebare mai importantă, la care trebue să se respundă, de cât aceasta: *Cum se produc boalele mintale?* Eŭ am deplina convingere că nimenĭ nu este în stare, să respundă pe deplin la această întrebare pentru că pricinele sunt atât de variate şi boala este provocată de cause atât de ciudate, în cât este cu neputinţă de a se da o

lămurire satisfăcĕtoare şi complectă în toate privinţele. Cine este în stare să explice exact cum pĕtrunde şi lucrează holera, şi cum se nasc atâtea alte boale? Dar causele boalelor mintale sunt cu mult mai variate şi mai adâncĭ de cât ale altor boale, fiind-că spiritul stă cu mult mai presus de cât corpul şi, din această causă, dă cercetărilor ştiinţifice mai mult de lucru şi mai greŭ.

In cutare saŭ cutare cas, s'ar putea presupune cutare orĭ cutare causă; orĭ s'ar putea crede că copiiĭ aŭ adus rĕul saŭ predisposiţia pentru boală din nascere. De altfel, precum miĭ şi miĭ de boale se pot produce în organismul nostru prin propria noastră greşeală, aşa şi boalele mintale se pot datori proprieĭ noastre vine. Cine nu ştie că abusul necumpĕtat al bĕuturilor spirtoase poate naşte nebunia beţivilor, *delirium tremens?* Că pĕcatul şi viţiurile pot nimici nu numaĭ puterile corpuluĭ, ci şi pe acelea ale sufletuluĭ? că pierderea bunurilor pămînteştĭ poate face pe om atât de desnădĕjduit, încât mai întâiŭ cade în descurajare şi măhnire, de unde apoĭ se desvoltă din ce în mai mult cea mai mare turburare a spirituluĭ? Tot aşa ştim că dorinţele şi alergările nechibzuite după oare-care bunurĭ, poate cu

timpul să conducă la această boală înspăimîntătoare şi,de asemenea,că naturile iuţi de felul lor, pot să se prefacă în boale mintale, numaĭ dintr'o întâmplare ce le-ar întărîta ? Câţi oameni n'aŭ devenit nebuni, pentru că n'aŭ putut ajunge la ţelul mare ce'şĭ propuseseră !

Maĭ sunt încă multe alte cause carĭ adesea aŭ ca urmare boale mintale. Dar, chiar dacă ştim să precisăm causele maĭ apropiate, totuşĭ ne lipseşte încă mult, ca să putem hotărî *in cè mod* ele înrîuresc asupra naturiĭ omuluĭ, asupra spiritului şi a corpuluĭ sĕŭ. Dar ceea-ce este sigur, este că trebuie să fim cu cea maĭ mare băgare de seamă, când este vorba să căutăm astfel de bolnavĭ. Dupĕ cum boala s'a ivit cu începuturĭ micĭ, tot aşa trebuie să începem cu leacurile cele maĭ simple şi cele maĭ uşoare, pentru a restabili armonia între spirit şi corp. Toate mijloacele dure şi aspre trebuiesc evitate, fiind că nu fac alt de cât să agraveze rĕul.

Acum se naşte întrebarea : Bolnavii de minte trebuesc oare internaţi în casa de nebuni, orĭ pot fi căutaţĭ şi acasă ? Dacă boala mintală a înaintat prea mult, aşa în cât bolnavul devine primejdios atât pentru sine,

cât şi pentru ceĭ din jurul luĭ, atuncĭ fără îndoială că căutarea într'o casă de sănătate trebuieşte preferată orĭ-căreĭ alta. Dacă însă boala n'a atins încă culmea, atuncĭ bolnavul poate prea bine să fie căutat în sînul familieĭ sale, presupunênd că aci domneşte o bună armonie şi că buna înrîurire asupra bolnavuluĭ n'ar găsi nicĭ-un fel de piedică. Din nenorocire, pacea, unirea şi încrederea sunt adesea turburate când nenorocitul, repetându-şĭ mereŭ ideile'ĭ bolnăvicioase, ceĭ din jurul sĕŭ nu vor să i le admită şi încearcă, contrazicêndu-l într'una, să'l facă să'şĭ schimbe părerile. Tocmaĭ în această privinţă atât părinţiĭ, cât şi rudele, fac adesea greşelĭ. Căcĭ, cu cât se contrazic maĭ mult ideile unuĭ nebun, cu atât el le susţine cu maĭ multă putere şi indărătnicie. Aceasta este causa pentru care orĭ-ce înrîurire asupra luĭ încetează şi pentru ce el devine din ce în ce maĭ supărăcios.

Cine-va îmĭ aduse odată pe sora luĭ, cu cuvintele: „Sora mea e slabă la minte; e o nebună; ea nu ne maĭ crede de loc, nu crede nicĭ măcar pe părintele, nicĭ pe doctorul eĭ; poţĭ să-ĭ zicĭ orĭ ce-ĭ vrea, că tot de geaba e!“ Bolnava încercă să se apere şi zise: „Fratele meŭ este cel maĭ mare prost

din lume; el nu pricepe nimic şi vrea să fie mai deştept de cât mine; totuşi, eŭ trebuie să'mĭ cunosc mai bine starea mea. Un om încă şi mai prost de cât fratele meŭ, este pastorul, care zice: „Lasă-ţĭ ideile şi puneţĭ alt cap! Tot ce vorbeştĭ, nu însemnează nimic“. Cel mai dobitoc dintre toţĭ este însă doctorul, care nu zice alt de cât: „Ce vreţĭ de la ea, dacă e nebună?“ Ast-fel vorbi bolnava în faţa fratelui eĭ, cu un ton plin de necaz; apoĭ continuă arătându-şĭ pieptul: „Am de mult timp aci înăuntru pe dracul. El ştie multe din cele ce mĭĕ privesc şi eŭ ştiŭ multe din cele ce 'l privesc pe el. Şi ceea-ce eŭ vĕd aşa de lămurit şi simt şi ştiŭ aşa de bine, eĭ vor să tăgăduiască!“ In vreme ce judeca ast-fel, mĕ gândiam: „Dacă fac ca ceĭ-l-alţĭ ea o să se poarte cu mine ca şi cu ceĭ-l-alţĭ“. De aceia o priviĭ crunt şi 'ĭ ziseĭ: „Se pare că eştĭ într'adevĕr o canalie şi că nu eştĭ prea curată pe din năuntru“. La aceste cuvinte, ea se apucă de a binelea să 'şĭ bată joc de neştiinţa fratelui eĭ, a pastorului şi a doctorului, pe când mie îmĭ arătâ cel mai mare respect pentru că tot îĭ dedesem puţin crezămînt.

Apoĭ ea zise: „Acum am găsit în sfîrşit pe cine va care mĕ înţelege şi care mĕ lasă

să spun şi eŭ o vorbă". La aceste cuvinte respunseĭ: „Dacă pricep într'adevĕr starea ta, dupĕ cum ziciĭ însăşĭ, atuncĭ trebue de asemenea să crezĭ că am şi mijloace de a o îndrepta".

Ea îmĭ rĕspunse: „Te cred şi sunt convinsă că eştĭ maĭ puternic şi maĭ înţelept de cât dracul.—Bine, respunseĭ; îţĭ voiŭ da ceva şi te veĭ face maĭ bine.

—De la d-ta primesc orĭ şi ce. Numaĭ de la pastorul şi de la doctorul nu iaŭ nimic, fiind-că eĭ nu înţeleg nimic". Bolnava căpătă de la mine însemnărĭ şi regule cum să se poarte. Ea ascultă cu supunere şi după şease până la opt sĕptĕmânĭ fu vindecată cu desĕvîrşire. Am sfătuit pe fratele eĭ să n'o contrazică şi să nu 'ĭ vorbească câtu-şĭ de puţin despre boala eĭ; iar dacă ar fi ca singură să'şĭ amintească, să schimbe vorba, maĭ cu seamă de lucrurĭ vesele. Pe lângă aceasta îĭ maĭ dedeĭ sfatul, ca bolnava să fie ocupată maĭ mult în aer liber, cu lucrărĭ carĭ să nu fie obositoare şi carĭ îĭ plăceaŭ maĭ înainte; maĭ cu seamă trebuia să aibă grija de a'ĭ evita orĭce ocaziune ce ar fi putut să o împingă spre porniri mânioase.

Se face adesea o mare nedreptate când se cere numaĭ de cât ca ast-fel de bolnavĭ

să 'şĭ îndeplinească datoriile lor religioase. De multe orĭ starea lor de toropeală vine tocmaĭ de la asemenea lucrurĭ ce le sunt neplăcute orĭ chiar imposibile, şi aceste mustrărĭ şi dojenĭ nu fac alt-ceva de cât să 'ĭ irite şi să 'ĭ întărîte. Trebue să ne purtăm cu dînşiĭ în chip înţelepţesc şi să nu uităm nicĭ odată că avem a face cu nişte oamenĭ slabĭ la minte! Trebuie să ne străduim a le câştiga încrederea, chiar când starea lor este turburată. Dar nu putem ajunge la aceasta, de cât numaĭ dacă nu pretindem de la eĭ lucrurĭ, pe carĭ nu sunt în stare să le îndeplinească în starea în care se află. Persoana de care am vorbit maĭ sus, o duse foarte bine în sînul familieĭ sale, cât timp ea îmĭ asculţă poveţele.

Se întîmplă adese-orĭ că tocmaĭ oamenĭĭ caseĭ n'aŭ de loc iscusinţa de a 'şĭ câştiga încrederea bolnavilor atinşĭ de boale mintale orĭ de melancolie şi decĭ nicĭ de a-ĭ căuta cum se cuvine. In cazul acesta este nevoie ca bolnavul să fie dus la alţiĭ, fiind-că nu maĭ are destulă încredere în aĭ sĕĭ şi fiind-că aceştia n'aŭ răbdarea necesară.

Ast-fel un pastor veni la mine şi 'mĭ zise:

„Am o enoriaşă bolnavă la minte, dar care nu se potriveşte pentru casa de ne-

bună; mi-e teamă că dacă se va găsi în mijlocul nebunilor, să nu devină nebună pentru toată viaţa. Şi totuşi, nu poate fi ţinută acasă; oamenii casei n'aŭ destulă răbdare faţă cu ea şi bolnava n'are încredere într'înşii. Pe cât era de frumoasă altă-dată armonia dintre dînşii, pe atât de des se întîmplă acuma certuri. Oare n'ar putea să intre pentru cât-va timp în mânăstirea D-voastre şi să lucreze cu maicile? Căci ea se pricepe la multe lucruri. Eŭ cred că încetul cu încetul ar putea să se restabilească". Făcurăm încercarea: Maicile o luaŭ în mijlocul lor când lucraŭ; ele eraŭ foarte vesele şi nu o puneaŭ la lucru, de cât la acela pe care singură 'l dorea, numaĭ pentru ca să nu'ĭ dea ocasie de a se irita. Bolnava se plângea mereŭ:

„Sunt o fiinţă pierdută; am fost necredincioasă către Dumnezeŭ şi către mine însă-mĭ; pentru mine nu e nicĭ-o scăpare!" Decĭ suferinţa eĭ era melancolia. Dar mintea eĭ era atât de rătăcită, în cât a treia zi de la şederea eĭ în mănăstire, profitând de un moment în care nu era supraveghiată, se aruncă jos de pe o fereastră din catul întâiŭ, din fericire însă fără să păţească nimic. Mulţămită purtăreĭ bine-voitoare din partea maicilor, mintea eĭ deveni din

zi în zi mai liniştită; începu să arate mai bine la faţă şi în sfîrşit se vindecă cu desăvîrşire.

Dacă spiritul (sufletul, mintea), în starea sa de sănătate orĭ de turburare, are nevoie de îngrijire, corpul de asemenea trebue să fie îngrijit cum se cuvine. Eŭ unul am deplina convingere că la aceste persoane *trebue să se fi întîmplat turburărĭ în organism şi în circulaţiunea sângeluĭ.* Căcĭ, după cum boalele sunt însoţite de aiurărĭ şi de delirurĭ, tot aşa circulaţiunea neregulată poate pricinui turburarea minţiĭ. Când un om iute la fire este întărîtat într'una, el se va îndîrji din ce în ce mai mult; sângele i se strică, fiind-că clocoteala neîncetată a sângeluĭ are o înrîurire rea asupra naturel, asupra mersuluĭ şi asupra circulaţiuniĭ sângeluĭ; atuncĭ are loc un fel de preschimbare a naturel, şi omul iute din fire se preface într'un nebun. O ast-fel de îndîrjire poate să fie provocată de turburărĭ chiar ale naturel; cutare saŭ cutare organ poate fi atins şi poate deveni netrebuincios; din această causă sufere tot organismul şi armonia dintre corp şi spirit sufere de asemenea. Turburările circulaţiunel încă pot să dea naştere încetul cu încetul la boale

mintale ; ele se pot ivi şi când oare-carĭ substanţe bolnăvicioase se introduc în sânge.

Ast-fel, doĭ copiĭ mâncară boabe de mătrăgună. Unul din eĭ muri iar cel-l'alt deveni idiot şi becisnic, în aşa grad, în cât facultăţile minţiĭ îĭ slăbiră cu totul, fără ca să se fi ivit turburărĭ maĭ rele. In această stare copilul remase maĭ bine de zece anĭ; dar de aicĭ încolo starea luĭ se îmbunătăţi din ce în ce maĭ mult şi acest copil a devenit o persoană foarte capabilă şi foarte muncitoare.

Când se tratează boalele mintale, trebuie deci maĭ întâiŭ să avem grija de a înlătura orĭ-ce ar putea fi o cauză de boală ; dacă aceasta reuşeşte, vindecarea trebuie să urmeze ; dacă nu, atuncĭ este dovadă că aŭ loc turburărĭ organice, ce fac vindecarea cu neputinţă. Dar de sigur că nu există alt mijloc maĭ bun, care să poată avea o înrîurire în acelaşĭ timp şi asupra a orĭ-ce fel de cusururĭ, şi asupra turburărilor, de cât apa. Chiar dacă nu se cunoaşte la sigur care ar fi causa principală, totuşĭ prin ajutorul apeĭ se poate produce o acţiune atât de generală asupra corpuluĭ, în cât causele boaleĭ trebuesc să fie înlăturate.

Aceasta se întîmplă ca la vînătoarea cu

câiniĭ: nu numaĭ iepuriĭ şi căprioarele o iaŭ la fugă, 'ci orĭ şi ce, are picioare.

Cel maĭ bun lucru este decĭ, după părerea mea, să se dea acestor bolnavĭ o hrană întăritoare şi sănătoasă, care să le aducă sânge mult şi sănătos, pentru ca printr'un schimb grabnic de materie să se înlăture sângele cel vechiŭ, şi să se facă loc altuia noŭ. După aceea trebuie să se stăruiască ca materiele îngrămădite p'alocurea să fie desprinse şi date afară, şi apoĭ să se desfacă indurăţiunile (invîrtoşările) se s'ar fi format icĭ-colea.

In caz când circulaţiunea sîngeluĭ nu se face în mod regulat, tot apa va face cu uşurinţă ca oprirea de sânge să dispară şi va restabili circulaţiunea firească. *Să se aibă decĭ grijă de a procura bolnavuluĭ o hrană potrivită şi întăritoare, de a'ĭ întări în general starea şi de a îndăpărta înrîuririle vătămătoare.*

In ceea-ce priveşte *modul de întrebuinţare al apeĭ*, va trebui, după cum s'a maĭ zis, să se înceapă în felul cel maĭ blînd şi maĭ uşor, pentru ca bolnavul să nu fie speriat prin modul prea aspru şi să nu refuze chiar de a se supune.

Să se facă decĭ bolnavuluĭ în toate di-

mineţile o spălare superioară şi în toate serile o baie de picioare caldă cu cenuşe şi sare, timp de cinci-spre-zece minute, dar numaĭ câte-va zile; după aceea trebue să fie obicinuit să umble prin apă orĭ pe pietre. După câte-va zile, se trece de la spălarea superioară la spălarea generală şi de la umblarea prin apă saŭ pe pietre ude la turnarea peste genuchĭ, prin care ajungem să-ĭ întărim corpul şi tot odată să facem să plece sângele din cap. Dacă aceste întrebuinţărĭ, carĭ trebuiesc continuate timp îndelungat, vor fi îmbunătăţit starea bolnavuluĭ, atuncĭ el va maĭ face douĕ saŭ treĭ băĭ de jumătate pe săptĕmână, după cum bolnavul va fi maĭ mult saŭ maĭ puţin viguros; în loc de spălarea superioară i se poate face prea binĕ o turnare superioară. Dacă bolnavul face progrese simţitoare, atuncĭ poate face alternativ o baie de jumătate, o turnare complectă şi o spălare generală, de pildă: pe săptĕmână douĕ băĭ de jumătate, douĕ turnărĭ complecte şi douĕ spălărĭ generale. Să se evite aplicaţiunile prea sguduitoare, ca duşul fulgerător, până ce îmbunătăţirea va fi făcut progrese marĭ; şi chiar atuncĭ să nu se facă maĭ mult de cât unul saŭ douĕ pe săptĕmână şi să nu fie aplicat de cât

de un băiaș iscusit și încercat. Nu trebue să se uite că apa, ca atare, are un efect îmbolditor și că întrebuințarea forțată ar putea preface *îmboldirea* în *îndărjire.*

Pe lângă spălări și turnări, avem la îndemână și înfășările, ce pot topi și scoate afară substanțele producătoare de boală. Și întrebuințarea acestora se face începênd cu cele mai simple și mai ușoare, pentru a trece gradat la înfășări, cari lucrează mai tare. Putem face ca sângele din cap să se lase în jos cu ușurință, dacă 'i dăm să pună ciorapi uzi, ce-aŭ fost muiați în apă cu oțet. Oprirele din interiorul corpuluĭ se desfac repede și ușor prin înfășări scurte; dar trebue să ne ferim de a le întrebuința prea des orĭ de a le lăsa mult timp pe corp, pentru că efectul ar fi prea tare și s'ar ivi mai de grabă o slăbiciune. Trebuie ca cine-va să aibă o constituțiune destul de puternică, pentru a putea face pe săptămână douĕ înfășări scurte; dar dacă persoana este foarte bine hrănită și zdravănă, atuncĭ poate face, într'un spațiŭ scurt de timp, de pildă în timpul uneĭ saŭ a douĕ săptămânĭ, chiar și treĭ înfășări de acestea. După cum înfășarea scurtă, adică de la brațe până la genuchiŭ, are o înrîurire bună asupra corpu-

luĭ, tot aşa mantaua spaniolă lucrează asupra intregului corp, topind şi dând afară substanţele bolnăvicioase. Totuşĭ, dacă un melancolic ar sta mult timp acoperit cu ast-fel de manta, aceasta 'í-ar pricinui o mare excitaţie (aţîţare); de aceea mantaua spaniolă nu trebueşte folosită maĭ mult de cât o oră. Iată cum trebuie să se urmeze când se întrebuinţează înfăşările: Se înfăşoară de douĕ saŭ de treĭ orĭ pe sĕptĕmână picioarele până deasupra glesnelor, pentru a elimina sângele; de douĕ orĭ se face o înfăşare scurtă şi odată se pune mantaua spaniolă, pentru a topi şi a da afară substanţele bolnăvicioase. La aceste întrebuinţărĭ este bine să se adaoge, în timpul uneĭ sĕptĕmânĭ, orĭ o baie de jumĕtate orĭ o spălătură generală.

Unĭĭ ar putea crede, că s'ar dobândi resultate maĭ bune cu băile de aburĭ. Dar încercările făcute de mine, aŭ dovedit că aburiĭ aŭ puţin succes, pentru că iritează uşor pe bolnavĭ şi pentru că, dacă aceştia aŭ predisposiţie, pot deveni uşor furioşĭ.

In schimb sfătuesc maĭ bine o baie de aburĭ la picioare, după care se face cât de curînd o turnare pe genuchĭ.

Ceva maĭ bun încă de cât înfăşările sunt,

în multe cazuri, compresele, pentru că ele aŭ o acţiune resolutivă (care topeşte, care dă îndărăt), maĭ cu deosebire asupra organelor din pântece, producênd cele maĭ adese orĭ o bună mistuire, şi pentru că se pot face cu înlesnire bolnavilor. Această compresă se face, pentru persoanele maĭ slăbănoage, astfel: Se ia o bucată de pânză îndoită în patru, se înmoaie în apă amestecată cu oţet şi se pune pe pântece, unde rĕmâne timp de o oră; compresa poate sá stea şi o oră şi jumătate, dar în cazul acesta trebueşte reînoită după $^3/_4$ de oră. O ast-fel de compresă se face de douĕ saŭ de treĭ orĭ pe sĕptĕmână. Se poate de asemenea întrebuinţa cu folos, de douĕ orĭ pe sĕptĕmână, o compresă inferioară şi odată pe sĕptĕmână o compresă superioară. Compresa inferioară, care are maĭ cu seamă o acţiune întăritoare şi resolutivă, poate să stea o jumătate de oră, iar compresa superioară treĭ sferturĭ de oră, ba chiar o oră întreagă.

Din cele zise, reiese că apa are diferite acţiunĭ asupra bolnavuluĭ; ea lucrează ca rezolutiv (care dă îndărăt), ca dătătoare afară, ca purgativ şi ca întăritor. Ca şi la cele-l-alte boale, aşa şi aicĭ trebue să avem ca principiŭ: cu cât acţiunea este maĭ

blîndă, cu atât rezultatul va fi mai priincios; certurile şi gâlceava nu sunt mijloace cu carĭ se câştigă un om pornit din fire; cu cuvinte bune reuşim mult mai bine.

Părul şi Unghiile

Timp de mai mulţĭ anĭ, ba pot zice de când am început să mĕ pot gândi, am căutat adese-orĭ să 'mĭ explic însemnătatea părului şi a unghiilor, să înţeleg la ce servesc, la ce folosesc şi pentru care scop aŭ fost hărăzite omuluĭ. S'ar putea crede că nu e de nicĭ o importanţă, dacă cine-va are pĕr mult saŭ puţin, orĭ dacă n'are de loc, ne-avênd ce pierde, cum şi dacă unghiile sunt vîrtoase orĭ moĭ. Unĭĭ oamenĭ aŭ unghiile atât de tarĭ, în cât se strică la cea mai mică ocazie; tot aşa se întîmplă adesea-orĭ şi cu părul.

Atât părul, cât şi unghiile sunt mijloace de apărare ale corpuluĭ. Dar după starea lor se judecă şi starea corpuluĭ.

Dacă părul este des, mlădios şi creşte încă destul de bine, atuncĭ se poate admite că şi organismul se află în bună stare. Dar dacă bărbierul poate tăia barba cu cea mai mare uşurinţă, atuncĭ se poate spune cu siguranţă că puterile organismuluĭ aŭ înce-

put să scadă; în casul acesta periĭ bărbeĭ sunt moĭ, nu maĭ sunt tarĭ (ţepenĭ) şi într'adevĕr un ast-fel de organism nu maĭ este departe de descompunere. Dacă barba nu maĭ vrea să crească, atunci se poate deduce de aci că vlaga natureĭ scade şi că descompunerea se apropie cu paşĭ repezĭ. Chiar la oamenĭ tinerĭ se întîmplă că pĕrul maĭ slăbeşte din creşterea sa; dacă pĕrul devine subţire şi fleşcăit, este o dovadă că omul orĭ este un slăbănog, orĭ are în el o boală, care împiedică ca pĕrul să fie destul de hrănit şi întărit. Se poate spune că un copil care se naşte cu pĕr des şi lung, se bucură adesea de o constituţie zdravănă.

Cele zise maĭ sus se potrivesc de asemenea şi pentru unghiile de la mâinĭ şi de la picioare. Dacă unghiile sunt prea subţirĭ saŭ prea moĭ şi dacă cresc prea încet, atunci aceasta însemnează că puterile organismuluĭ nu sunt tocmaĭ soiŭ. Dar dacă, din contra, unghiile mâinilor şi ale picioarelor aŭ tăria osuluĭ, şi dacă coloarea lor este albă, bătênd în trandafiriŭ, aceasta dovedeşte că corpul este sĕnătos-zdravĕn. Dar dacă unghiile aŭ o coloare vînătă pe un fond de coloarea plumbuluĭ, aceasta prevesteşte maĭ multe boale.

Părul şi unghiile sunt semenele unuĭ organism sănătos orĭ bolnav nu numaĭ la copiĭ, ci şi la oameniĭ maturĭ. Şi la aceştia se poate recunoaşte, după unghiĭ, că corpul nu este pe deplin de desvoltat şi că nu posedă tăria ce ar trebui să aibă, fie în urma uneĭ hrăniriĭ greşite, fie în urma uneĭ boale. Ceĭ lipsiţĭ de sânge aŭ unghiĭ vinete, ceĭ ofticoşĭ le aŭ albe de tot, şi ast-fel se poate foarte bine recunoaşte, după păr şi unghiĭ, cam în ce stare se află sănătatea cuĭ-va. Mulţĭ inşĭ aŭ unghiile atât de uşor stricăcioase în cât se strică la cea maĭ mică fiexiune (încovoiare); se poate întîmpla însă şi cazul contrariŭ: ele pot fi aşa de tarĭ, ca osul cel maĭ vîrtos.

Dacă un copil are capul bine acoperit cu păr des, se poate socoti că tot organismul se va desvolta zdravăn, afară dacă s'ar ivi vre-o piedică. Am administrat maĭ mulţĭ anĭ o moşie şi în totdeauna căutam să dobîndesc maĭ de grabă viţeĭ cu părul stufos şi tare, căcĭ vitele de felul acesta se desvoltaŭ de două orĭ maĭ bine de cât cele-l-alte. Dacă părul era subţire şi rar, vita nu se desvolta bine nicĭ odată, nu se făcea nicĭ mare, nicĭ grasă. Caiĭ tinerĭ arată aceste semne şi maĭ bătător la ochĭ. Ţăraniĭ zic: „Dacă un cal

în vîrstă de un an, are părul atât de lung, în cât la toamnă orĭ la iarnă să se poată împleti codiţe din el, atuncĭ va fi un cal puternic şi sănătos". Din cele zise până acum, se vede lămurit că părul şi unghiile aŭ fost hotărîte anume de Creator şi că sunt foarte trebuincioase omuluĭ. Atât părul, cât şi unghiile sunt hotărîte pentru a ne apăra capul şi degetele de la mâinĭ şi de la picioare şi de aceea trebue să fie îngrijite în mod potrivit, tocmaĭ ca şi cele-l'alte părţĭ ale corpuluĭ. Intrebaţĭ pe cine-va care 'şĭ-a pierdut unghiile în urma vre-uneĭ întîmplărĭ oare-care, cât îĭ vine de greŭ când degetele sunt lipsite de apărarea necesară!

Tot aşa este şi cu unghiile de la picioare. De asemenea, când cade părul, capul este apărat maĭ puţin. Să nu uităm, câte organe gingaşe nu se găsesc în creer, şi dacă creerul n'ar fi apărat de cât de un singur acoperiş, la câte primejdiĭ nu ar fi expus, din causa friguluĭ şi a căldureĭ, şi din causa diferitelor lovituri! Cât de folositoare nu ne sunt unghiile la munca de toate zilele, şi cât de grele nu ni s'ar părea unele lucrărĭ, dacă n'am avea unghiile? Cât de uşor nu s'ar răni degetele, şi cât de lesne n'ar pu-

tea să se ivească o otrăvire a sângeluĭ saŭ alte neajunsurĭ?!

Părul şi unghiile servesc decĭ ca apărătoare ale capuluĭ şi ale mâinilor şi picioarelor. Dar dupĕ cum fie-care parte a corpuluĭ poate să fie atinsă de boale saŭ poate să se pipernicească, tot aşa şi părul şi unghiile pot căpĕta cusururĭ. Am vĕzut unghiĭ la mâinĭ şi la picioare, carĭ eraŭ de treĭ orĭ chiar de cincĭ orĭ maĭ groase de cât trebuie să fie de obiceiŭ; degetele de la picioare maĭ cu seamă eraŭ într'o stare de plâns, unghiile eraŭ vîrtoase şi groase ca nişte ghiare şi păreaŭ a fi nişte crescăturĭ.

Ast-fel am cunoscut pe un domn care nu era în stare să 'şĭ taie unghiile de la picioare ; el nu 'şi le putea curăţi, de cât îndepărtând bucăţică cu bucăţică. Unghiile se îngroşară până într'atâta, în cât deveniră o sarcină prea mare pentru dînsul. Am sfătuit pe domnul acela să facă pe sĕptĕmână douĕ spălărĭ generale, să umble prin apă în ziua întâia, în ziua a doua să lege, timp de o oră, piciorul până la glesne cu o bucată de pânză muiată în apă fiartă cu crăcĭ de brad. Crescătura unghiilor se opri, părţile putrede dispărură şi în fine căpĕtă nişte unghiĭ destul de bune, pe carĭ putea să 'şi

le taie, ca altă-dată. Unele crescăturĭ nu sunt de loc tarĭ, dar sunt putrede ca lemnul mucigăit, altele sunt tarĭ ca osul. Tot aşa se întîmplă şi cu unghiile de la mâinĭ.

Am cunoscut o cusutoreasă care avea la degete nişte unghiĭ neobicĭnuit de groase, aşa în cât era nevoită să şi le răzuiască, din timp în timp, cu un cuţit.

Fără îndoială, că pricina uneĭ ast-fel de boale se află în interiorul corpuluĭ. După cum mistuirea poate fi une-orĭ neregulată, tot aşa se pot ivi turburărĭ în formaţiunea unghiilor, ce sunt nişte semne ale uneĭ stărĭ bolnăvicioase. Această stare trebuie privită ca un fel de pişteală; este ca şi când reşina se scurge din brad şi se învîrtoşeşte.

Se va putea readuce unghiile în starea lor normală, prin mijloace resolutive (carĭ înmoaie), apoĭ prin regularea digestiuneĭ şi prin darea afară din corp a tutulor substanţelor nesănătoase. Dar şi diferite boale pot avea o înrîurire asupra formaţiuneĭ unghiilor, pentru că prin boală tot organismul se poate strica şi atuncĭ orĭ şi care parte a corpuluĭ poate să cază într'o stare bolnăvicioasă. Când aceste substanţe nesănătoase vor fi fost date afară din organism, atuncĭ organele revin iară-şĭ în starea sănătoasă şi

rĕul va fi vindecat. Aceasta se poate face mai cu seamă printr'o hrană bună, printr'o mistuire regulată şi prin imboldirea funcţiunilor pieleĭ, pentru ca orĭ-ce material nesânătos să fie scos din corp şi prin urmare să se împedice formarea crescăturilor.

Intr'un loc bun se poate sădi uşor lucrurĭ bune; dacă însă locul nu este bun, atunci nu ne putem aştepta la ceva bun. Părul de pe cap seamănă cu plantele ce rĕsar din pămînt. Dacă părul are un loc bun şi capĕtă hrană îndestulătoare, atunci creşte cu repeziciune deosebită; dar dacă ţeasta nu preţuieşte mult, orĭ conţine materiĭ ce nu sunt necesare părului, orĭ chiar îĭ împiedică creşterea, atunci se pot ivi foarte uşor boale de pĕr, orĭ părul cade, după cum se întâmplă destul de des. Dacă copiiĭ aŭ de micĭ pĕr des şi lung, se poate socoti, că aŭ şi pielea capuluĭ sânătoasă. Din contră, dacă copiiĭ aŭ pĕr subţire, rar şi scurt, se poate socoti cu siguranţă că constituţiea lor întreagă trebuie să fie slabă şi de aceea nicĭ părul nu va putea să prospereze (să crească bine). Uniĭ oamenĭ aŭ toată viaţa lor părul frumos şi des, alţiĭ din contra trăiesc întot-dea-una cu grija că părul lor, după trecerea unuĭ timp oare-care, nu va mai

fi destul, pentru a le putea acoperi capul. Prin locul părului se înţelege pielea capului, în care perii sunt ast-fel săditi, ca şi plantele în straturile unei grădini. Dacă părul n'are spor, atunci de sigur îi lipseşte materialul, de unde 'şi capătă hrana şi de unde îi vine sporul. Se întâmplă une-ori, ca pielea capului să fie foarte subţire şi uscată, prin urmare săracă în sucuri. La unii părul poate să fie cu totul subţire, un semn de pipernicire şi o dovadă că părul nu capătă hrană îndestulătoare. La alţii, din contra părul este stufos, ţeapăn şi uscat, aşa în cât adese ori se spintecă, şi când se întâmplă una ca aceasta, atunci se încâlceşte aşa de tare, în cât este aproape imposibil de a'l descurca.

Câţi oameni n'aŭ un fel de grăsime unsuroasă a pielei! Acest fapt se observă mai cu seamă pe pielea capului. Aceasta face ca părul să fie umed, lipicios şi unsuros şi să imprăştie de obiceiŭ o duhoare nu tocmai plăcută; ast-fel de păr umed firește că nu se spintecă. De oare-ce de obiceiŭ părul spintecat nu este plăcut, de aceia mulţi oameni, mai cu seamă ceĭ de modă (cocheţi), intrebuinţează grăsime, pentru a'l unge. Prin aceasta părul devine strălucitor, mlădios şi se lasă să fie pieptenat după plac. Este foarte

necesar de a da pieleĭ capuluĭ şi pĕruluĭ o îngrijire potrivită. Ingrijirea constă cu deosebire în curăţenia atât a pieleĭ capuluĭ, cât şi a pĕruluĭ. In rândul al doilea, pĕrul trebuie să capete lumină. Precum plantele nu pot să sporească fără lumină, aşa este şi cu creşterea pĕruluĭ. Ca ingrijire pentru pielea capuluĭ, şi pentru pĕr, trebuie spălat capul, în scop de a'l ţine curat, cât maĭ des, adică odată saŭ de douĕ orĭ pe sĕptĕmână. De şi moda a alcătuit felurite soiurĭ de leacurĭ pentru pĕr, totuşĭ mie îmĭ este maĭ plăcută pentru curăţenie apa hărăzită de Creator. Nu poate strica, dacă-i se adoagă din când în când câte o mică substanţă nevătămătoare. De aceia, pentru scopul curăţireĭ pieleĭ capuluĭ, se pot intrebuinţa oare-carĭ ierburĭ. Cine 'şĭ spală pielea capuluĭ de douĕ saŭ de treĭ orĭ pe sĕptĕmână cu ceaiŭ de coada caluluĭ, acela curăţă prin aceasta pielea, impiedică închiderea porilor şi inlesneşte duhoreala; prin aceasta s'a făcut mult pentru creşterea pĕruluĭ şi pentru întreţinerea pieleĭ capuluĭ. Acelaşĭ efect bun, ca şi coada caluluĭ, îl reproduce şi urzica ; poate că aci ajută mult şi acidul din urzică, care are mare înrîurire asupra porilor, înlesnind creşterea pĕruluĭ şi ajutând la curăţirea pieleĭ.

Acum se naşte intrebarea: Persoanele carĭ aŭ pletele lungĭ, trebuie să le ungă din când în când cu grăsime, orĭ cu unt-de-lemn? Cred că aceasta este uneorĭ necesar, fiindcă ast-fel se preîntimpină despicarea părului. Dar aceasta să nu se facă prea des, pentru că grăsimea astupă porii şi atuncĭ se produce o duhoare ce respândeşte un miros neplăcut.

Mulţĭ oamenĭ se plâng de *mătreaţă* pe cap. Mătreaţa nu este alt-ceva de cât sudoarea din pielea capuluĭ, care nu se pierde în aer, ci se usucă pe suprafaţa pieleĭ capuluĭ. Decĭ, când cine-va are multă duhoreală, atuncĭ se formează cojĭ pe piele. Acestea astupă porii , ast-fel în cât aerul nu maĭ poate pătrunde; din această causă rădăcinele părului se inăbuşesc şi părul cade. Această asudare imbelşugată a capuluĭ are loc de obiceiu când omul lucrează mult cu mintea, căcĭ cu cât capul este maĭ obosit, cu atâta se suie maĭ mult sânge într'însul, ceea-ce are ca urmare o asudare maĭ mare, o astupare a porilor şi căderea părului. Tocmaĭ tinerii suferă maĭ des de mătreaţă. Ea poate să provină de asemenea din causă că hrana n'a fost pe deplin mistuită, astfel că o grămadă de substanţe ajung în

sânge, unde nu li este locul; de aceia are loc o asudare, care dă naştere mătreţei. Iată de ce este aşa de important şi de trebuincios, că pielea capului să fie pieptănată cu sîrguinţă, pentru ca mătreaţa să fie îndepărtată şi pentru ca să nu se poată forma cojî. Mătreaţa se îndepărtează lesne dacă se freaca pielea capului cu apă în care s'a fiert urzicî, îndoită cu oţet. Oţetul moaie şi destupă porii, părul resare atuncî mai cu uşurinţă şi mai cu spor şi pielea capului devine curată. Multe mijloace tarî se laudă că sunt foarte bune în contra mătreţei, şi se prea poate s'o îndepărteze; dar mă îndoiesc dacă nu sunt vătămătoare pentru piele şi porî şi dacă nu vatămă chiar părul. Cele mai bune mijloace vor fi tot numai cele naturale. Cu cât un mijloc este mai meşteşugit, cu atât el este şi mai primejdios. Părul şi unghiile trebuie să capete îngrijirea potrivită tocmai după cum fie care parte a corpului îşi are îngrijirea'i anumită. Fie-care om, care doreşte să se bucure de o sănătate bună, trebuie, înainte de toate, să se inzestreze cu cunoştinţele necesare, pentru ca să poată da îngrijirea cuvenită fie-căreî părţî a corpului.

Isteria

Cu drept cuvînt isteria se poate numi o boală foarte primejdioasă şi în unele privinţe foarte temută; căcĭ maĭ că nu 'ţĭ vine a crede, că omul poate s'ajungă din cauza eĭ într'o stare aşa de mizerabilă, dacă n'am avea în toate zilele înaintea ochilor noştriĭ atâtea pilde. De şi niciĭ bărbaţiĭ, maĭ cu seamă în timpurile nóstre, nu scapă de ea, totuşĭ sexul slab (femeile) este lovit maĭ cu deosebire de această boală.

Această boală atinge, după convingerea mea, pe ceĭ lipsiţĭ de sânge şi pe ceĭ cu nerviĭ slabĭ, şi de obiceiŭ începutul îl face cu pântecele. Într'adevĕr, de oare-ce anemia (lipsa de sânge) se găseşte maĭ cu seamă la oameniĭ slăbiţĭ din causa uneĭ hrane neîndestulătoare, forţele naturiĭ nu se pot desvolta cât trebue, şi fie-ce lucru de nimic cauzează turburărĭ în organism; căcĭ la anemicĭ corpul nu numaĭ că nu poate spori, dar depiere din ce în ce maĭ mult şi merge spre nimicirea'ĭ totală. Această stare se arată orĭ sub forma uneĭ foarte pronunţate *lâncezelĭ*, orĭ sub forma uneĭ *surescitărĭ* (îndârjire mare), după cum sunt şi împrejurările în carĭ o astfel de persoană îşĭ petrece viaţa. Dacă împrejurările sunt favorabile în toate privinţele, atuncĭ se arată maĭ de grabă lâncezeala; în caz

contrar, se prezintă mai degrabă surescitarea.

De oare-ce istericii arată de obiceiu bine la faţă, plângerile lor găsesc rar crezământ şi ei sunt priviţi drept nişte bolnavi închipuiţi, până ce starea lor se înrĕutăţeşte într'atâta, în cât se vede lămurit, că numai închipuirea singură nu poate aduce pe om într'un ast-fel de hal.

Am cunoscut o fată foarte cum se cade, din părinţi foarte de treabă, cari duceau un traiu modest. Ea învĕţa foarte bine şi făcea părinţilor ei bucurie; când se făcu mai mare, începu a dovedi nişte ciudăţenii deosebite faţă de ai sĕi, arătându-se ba jignită, ba foarte supărăcioasă. Dacă era contrazisă ori dacă cineva se încerca să'i scoată vr'o ideie din cap, ea îşi susţinea părerea şi cu mai multă înverşunare şi ajunse până într'atât, că se afla alternativ în două stări deosebite: ori o găsiai prea întărîtată, ori adânc abătută şi fără vlagă. Ce e mai mult, se iviră la ea ast-fel de turburări că nu 'şi mai da seama de ceea-ce făcea; iar când îşi recăpăta conştiinţa, era atât de îndepărtată de starea firească, că făcea nişte lucruri cu totul de necrezut. Când era întărîtată, scria scrisori în germana cea mai cultă, ce puteau servi ca modele de ideĭ şi de stil; întrebuinţa chiar nişte cuvinte străine, ast-

fel că oamenii învețați își puneau întrebarea, cum de era cu putință lucrul acesta?. Făcea observațiuni și emitea păreri așa de uimitoare, în cât lumea se mira, de unde fata aceasta simplă a putut să capete niște cunoștințe atât de întinse și să fie înzestrată cu atâta agerime. Făcea cele mai drăgălașe poesii, fără să fi auzit vreodată vorbindu-se măcar de măsura unui vers. Avea însă timpuri când era cuprinsă de o slăbiciune ca de moarte, în cât nu era în stare nici măcar să vorbească, și nici nu se îngrijia de ceea ce se petrecea în jurul ei; în scurt purtarea ei presinta cele mai ciudate deosebiri. Tot atât de stranie era în alegerea mâncărilor; numai rar putea să înghită mâncările obicinuite, ce'-i plăceau altă dată,și mâncarea care 'i plăcea acum la nebunie, o desgusta a doua zi. În această stare remase vre-o zece ani, în care timp când îi era mai bine, când mai rău.

Deși isteria nu este o boală numai închipuită, totuși nu se poate tăgădui, că o închipuire bolnăvicioasă are o înrîurire mare asupra acestor persoane, și că este ceva imposibil de a le scoate din minte ceea-ce 'ș-au pus odată în cap. Dacă se cred în stare să meargă,atunci merg; dar dacă nu-o cred, nimeni nu va ajunge să le facă să

meargă, deşi ar putea merge prea bine. Dacă aŭ credinţă şi încredere în medic, atunci iau medicamentele prescrise şi, mulţămită acesteĭ încrederĭ, resimt tot-dea-una un efect bun; în schimb, fie cel maĭ bun medic acela care le-a prescris cel maĭ bun medicament dacă n'aŭ încredere într'însul, nu'l vor lua şi, chiar dacă ar fi să-l ia, nu le va folosi de loc. Se poate decĭ zice cu drept cuvînt: Nişte asemenĭ bolnavĭ sunt de douĕ orĭ de plâns, pentru că sunt bolnavĭ într'adevăr, deşi nu aşa de rĕŭ, după cum li se pare, şi fiind-că sunt chinuiţĭ de ideĭ fixe, ceea-ce face starea lor şi maĭ rea.

O ast-fel de dĕrăpănare a sismenuluĭ nervos se arată la diferiţĭ bolnavĭ sub diferite forme de boală. Unĭĭ rîd pentru un fleac, până ce rîsul devine spasmodic, alţiĭ plîng aşa din senin şi devin triştĭ, fără să poată fi mângăiaţĭ. Unĭĭ sunt şovăitorĭ în hotărîrile lor, alţiĭ din contră se disting printr'o purtare din cale afară smintită, orĭ se supĕră amarnic de fie-care lucru de nimic. Aceste stărĭ se pot înrĕutăţi aşa de tare, în cât se prefac în atacurĭ convulsive (isterice), carĭ ţin ore întregĭ, ba chiar şi zile. Fie-care organ în parte este maĭ tot-de-auna

sănătos, şi cu toate acestea domneşte în tot corpul împleticire bolnăvicioasă.

Nu arare-orĭ se intâmplă că isteria este însoţită de dambla, fie la coardele vocale, aşa că bolnavul nu poate pronunţa tare nicĭ un singur cuvînt, fie la mâinĭ şi la picioare saŭ la alte parţĭ ale corpuluĭ, în cât am crede că avem a face cu un atac complect de dambla. Cunosc cazurĭ în carĭ extremităţile aŭ fost întregĭ paralizate.

Dacă se nimereşte leacul, pentru aceste apoplexiĭ, ele pot une-orĭ să se vindece numaĭ de cât. Ast-fel unele persoane carĭ nu puteaŭ să scoată nicĭ un sunet de maĭ multe lunĭ, saŭ chiar de un an şi maĭ bine, 'şĭ-aŭ recăpĕtat vocea la prima turnare pe coapse. Dar nu trebuie să se crează că o singură întrebăinţare ajunge pentru vindecarea deplină; în cazul de care vĕ vorbesc, nu s'a înlăturat cauza care produsese damblaua. Ast-fel, veni o persoană care 'şĭ perduse vocea; ea sosi la orele douĕ; la orele treĭ i se făcu o turnare superioară şi câte-va minute după aceasta îşĭ redobîndi vocea. De aceia nu trebuie să se crează că este vorba de o dambla adevĕrată; totul nu este de cât o turburare trecĕtoare a nervilor, carĭ pun organul în lucrare. Prin urmare, nu trebuie

să se țină seamă numaĭ de această dambla specială, dar trebuie să se îngrijească corpul întreg.

Dacă acesta este readus în stare bună, atunci de sigur că starea turburată a organelor în parte s'a îndreptat.

Mulți sunt de părere că această stare bolnăvicoasă trebue să fie pusă pe socoteala celibatului și din această pricină sfătuesc foarte adesea pe acești bolnavĭ, ca să se căsătorească, vrênd a 'ĭ face să crează că dacă ar fi fost căsătoriți, n'ar fi ajuns într'o stare așa de tristă.

Nenumĕrate pilde însă m'aŭ convins despre contrariŭ. Căcĭ de obiceiŭ istericiĭ sunt oameni foarte buni și vrednicĭ, și maĭ totde-auna pe cât se poate de moralĭ (cinstiți), de și nu mĕ îndoiesc că există excepții și că contrariul este posibil.

Am cunoscut istericĭ, cărora li se dedea sfatul: Căsătorește-te și aĭ să scapĭ de năpaste! Eĭ ascultaŭ de sfat și, după câți-va anĭ, nu numaĭ că n'aŭ scăpat, dar boala devenise de șease orĭ maĭ gravă, o dovadă maĭ mult, că isteria n'are nicĭ de cum de cauză celibatul.

Acum se naște întrebarea: „Cum putem vindeca aceste stărĭ?“ Pentru aceasta, con-

sider treĭ puncte ca neapărat trebuincioase şi importante, şi anume: 1. Trebue ca bolnaviĭ să aibă credinţă şi încredere în medicul lor şi în leacurile ce le va prescrie, căcĭ aci nu merge cu sila; 2. Ţinta principală trebue să fie oţelirea organismuluĭ şi, 3. Trebue aleasă o hrană, care să procure sânge noŭ, pentru ca, printr'o nutrire maĭ bună, corpul să se facă maĭ sănĕtos şi maĭ viguros. Hrana să fie decĭ uşoară la mistuit şi să conţină multe substanţe hrănitoare, pe când orĭ şi ce mâncare ce ar irita cerul gureĭ, trebueşte evitată şi în deosebĭ bĕuturile spirtoase, ce înrĕutăţesc starea bolnăvicioasă, în loc de o îmbunătăţi.

Apa nu se poate întrebuinţa de cât sub forma cea maĭ blândă, după care se va putea întrebuinţa încetul cu încetul în mod maĭ puternic Dar trebuie să se bage bine de seamă, dacă bolnavul nu arată desgust saŭ fricĭ pentru cutare saŭ cutare mijloc, şi în acest cas, trebue numaĭ de cât să se lase de o parte, căutând a ne conforma dorinţeĭ şi gustuluĭ sĕŭ, afară de cazul când ar dori ceva, ce ar putea să'ĭ fie vătămător. Decĭ vom lăsa pe aceştĭ bolnavĭ să umble câte-va zile de a rîndul pe pietre ude, câte una saŭ douĕ minute pe zi; apoĭ să'şĭ spele în toate

dimineţele toată partea de sus a corpuluĭ cu apă cu puţin oţet. Umblarea pe pietrele ude îĭ oţeleşte şi face ca sângele să se coboare în picioare, unde de obiceiŭ lipsa de sânge este foarte mare. Spălarea măreşte căldura naturală, întăreşte partea de sus a corpuluĭ şi face ca asudarea, care în genere este foarte slabă la istericiĭ şi lasă mult de dorit, să se facă cum se cuvine. După trecere de câte-va zile, bolnavul va putea orĭ să umble în apă timp de unul saŭ douĕ minute, orĭ să lase să i se toarne apă pe genuchĭ timp de un minut; în acelaşĭ timp i se va spăla partea de sus a corpuluĭ în fie-care zi. Făcêndu-i-se câte-va zile de a rândul aceste aplicărĭ şi spălându-i-se în acelaşĭ timp bine pântecele cu apă cu oţet, organismul va căpĕta vlagă şi viaţă maĭ multă. Afară de acestea, se va putea face, la scularea din pat, într'o zi o spălare generală şi a doua zi o turnare pe genuchĭ şi umblare prin apă orĭ, dacă starea bolnavuluĭ s'a îmbunătăţit binişor, va putea într'o zi să facă o turnare pe genuchĭ, adoua zi o turnare pe coapse, continuând însă într'acestea cu spălările generale. Când şi aceste aplicaţiunĭ vor fi fost făcute un timp oare-care, cel maĭ bun lucru va fi să se facă într'o zi o baie de ju-

mătate timp de una saŭ două secunde, iar a doua zi o spălare generală. In locul spălăreĭ generale se poate face o spălare superioară, continuându-se aşa maĭ mult timp, cu patru până la cinciĭ aplicaţiuniĭ pe săptămână. Ele vor produce de sigur oţelirea necesară şi vor îmbunătăţi starea bolnavuluĭ.

Indată după ce s'a început cu spălările pântecelui, trebuie să se pună pe pântece, o dată pe săptămână, o bucată de pânză îndoită în patru şi muiată în apă caldă în care s'a fiert floare de fîn, pentru că această apă are o înrîurire foarte folositoare asupra organelor din pântece. Se poate încerca să se pună cel puţin de două orĭ pe săptămână într'o zi o compresă inferioară, a doua zi una superioară. O ast-fel de compresă, chiar dacă nu se ţine maĭ mult de cât o jumătate de oră, produce totuşi, în unele casurĭ, efecte foarte bune.

Se poate înrîuri de asemenea şi interiorul corpuluĭ, dar tot numaĭ în modul cel maĭ simplu. Un ceaiŭ de paie de ovĕz cu miere întăreşte foarte mult şi indepărtează toate substanţele bolnăvicioase ce s'aŭ strâns într'un organism slab. Acest ceaiŭ ar trebui luat una orĭ două săptămânĭ de a rîndul, zilnic cîte o ceaşcă, în două saŭ treĭ rînduri,

orĭ maĭ bine câte o lingură plină la fiecare două ceasurĭ. Un alt ceaiŭ ar fi cel preparat cu coajă de stejar, orĭ şi din ghindă cu puţin jaleş saŭ limbariţă. Ceaiul de coajă de stejar orĭ de ghindă are proprietatea că strânge şi că întăreşte, pe când jaleşul ajută la mistuire. Mulţĭ din aceştĭ bolnavĭ aŭ aŭ o poftă deosebită pentru lucrurile amare; eĭ vor putea deci să bea prea bine ceaiŭ de cintaură cu trifoiŭ şi cu pelin. Sunt alţiĭ însă carĭ nu pot să sufere nicĭ măcar mirosul de pelin; în casul acesta se va lăsa la o parte pelinul din ceaiŭ. Pentru a maĭ schimba, se va da ceaiŭ de sânziene cu coada şoricelului şi puţin muşeţel, care încă face mult bine. Dar maĭ bine de cât toate aceste ierburĭ lucrează rădăcinele de buciniş şi de tormentil, carĭ amestecate cu ancerină daŭ un ceaiŭ minunat. Ceaiul de rădăcină de odolean cu rută este întăritor şi micşorează puterea atacurilor; amîndouĕ aceste ierburĭ se pot amesteca, apoĭ fierbe cu puţină miere şi ceaiul ast-fel preparat se bea în porţiĭ micĭ, de pildă câte o linguriţă de cafea la fie-care două ceasurĭ. Dar se poate prepara în parte câte un ceaiŭ din fie-care dintre aceste ierburĭ, se bea de-a rîndul, ceea ce în multe casurĭ

pare a fi mai nemerit, de oare-ce nu există altă boală, care să aibă nevoie de atâta schimbare în rețete și în leacuri, ca aceasta. Chiar atunci, când bolnavii arată un gust mai mare pentru un mijloc saŭ altul, aceasta de obiceiŭ nu ține mai mult de o săptămână; atunci se întâmplă tocmai contrarul, și acest mijloc nu le insuflă de cât desgust și greață. Se va alege deci în fiecare săptămână câte un alt ceaiŭ, ceea-ce însă nu ne va impedeca totuși de a intrebuința mai în urmă un ceaiŭ, care s'a găsit ca bun altă dată.

La mulți bolnavi reușesc foarte bine și tincturile din ierburile numite mai sus.Dar am constatat că mulți dintr'înșii nu pot suporta de loc alcoolul. In casul acesta firește că ceaiul remâne singurul leac. Tincturile cari lucrează mai bine sunt cele de tormentil, de buciniș, de ienuper, de odolean și de pelin. Dar acestea nu trebuesc amestecate între dînsele ci să se ia fie-care în parte. E de ajuns să ia de trei ori pe zi câte șese până la zece picături, ori pe zachăr, ori într'o lingură cu apă.

Tusea măgărească

Tusea măgărească se numĕră printre cele mai rele și mai periculoase boale de copii,

Copiiĭ atinşĭ de această boală, se află într'una în primejdie de moarte, de oare-ce accesele violente de tuse ameninţă adesea să'-ĭ înăbuşească. Tusea măgărească este o boală foarte molipsitoare. Când într'o familie un copil este atins de ea, se întâmplă foarte rar ca să n'o ia toţi ceilalţĭ copiĭ. Tusea măgărească începe cu micĭ iritaţiunĭ către tuse şi cu puţine friguriĭ; aceste stărĭ se înrîuţătţesc din ce în ce maĭ mult, până ce daŭ loc la accese groaznice. Dacă privim o aşa biată fiinţă, când este apucată de unul din aceste groaznice accese de tuse, atuncĭ vedem o urcare straşnică a sângeluĭ la cap, faţa se face roşie şi buzele se învineţesc; adesea urmează o curgere de sânge din nas, şi de obiceiŭ ese din gură bale spumoase amestecate cu sânge. Aceste accese de tuse se pot repeta pe zi de 20 până la 40 de orĭ. După străşnăcia acceselor putem judeca dacă starea s'a imbunătăţit saŭ s'a înrĕutăţit. Inainte de toate trebuie să inlăturăm primejdia molipsireĭ şi de aceea ceĭ sânătoşĭ trebuie să fie pe deplin despărţiţĭ de ceĭ bolnavĭ. Trebuie să ne îngrijim cât se poate de mult ca să domnească cea maĭ mare linişte, căcĭ cea maĭ mică sguduitură pricinueşte un acces groaznic de tuse. Compre-

sele, înfășările și alte asemenĭ nu slujesc aci la nimic; căcĭ îndată ce copilul ar căpĕta un acces, ar trebui să'-ĭ îndepărtăm fașa, și aceasta îĭ face maĭ mult rĕŭ, de cât accesul în sine. Decĭ, ce este de făcut la un copil atins de această boală? Am găsit că nimic nu este maĭ bun de cât să cufundăm odată saŭ de douĕ orĭ pe zi, timp de o secundă, în apă rece, pe copil, scos dĭn patu'ĭ cald, și să'l culcăm din noŭ repede în patu cald. In primele zile, nu-ĭ vorbă, copilul va fi supărat; dar îndată ce aceasta se va fi făcut de câte-va orĭ, el se va lăsa bucuros să fie cufundat. Nu servește la nimic să dăm medicamente la aceștĭ copiiĭ; cel maĭ nimerit este să dăm copiluluĭ o hrană așa ca să'ĭ poată astămpăra spasmurile.

Pentru aceasta nu este nimic maĭ potrivit de cât ceaiul de molotru saŭ de talpa gâștiĭ, orĭ de molotru amestecat cu talpa gâștiĭ și fiert cu lapte. D'almintrelea ca hrană i-se va da o supă întăritoare, căcĭ alte mâncărĭ nu sunt bine suportate. Acesta e chipul de căutare cel maĭ simplu al acesteĭ boale. Cufundarea în apă rece servește să ușureze organismul de materiale stricate, carĭ provoacă accesele de tuse.

Tusea măgărească are foarte des ca ur-

mare alte boale micĭ; orĭ că resbeşte la plămânĭ, orĭ într'o altă parte a corpuluĭ. De aceia trebuie să fim foarte prevĕzĕtorĭ şi după trecerea boalelĭ, să întărim corpul şi să-l desbărăm de orĭ-ce neajunsurĭ printr'o cură de întremare, care constă în întrebuinţarea potrivită a apeĭ şi în petrecerea în aer proaspĕt.

Umflătura fungoasă (bureţoasă) a genuchiuluĭ

Umflătura aceasta este o meteahnă foarte supărătoare ; ea se datoreşte obiceiuluĭ de a sta mult în genuchĭ. La început mică, ea se măreşte din ce în ce maĭ mult şi se preface adesea în abces (puroiŭ). Indată ce vedem că s'a format o umflătură la genuchiŭ, nu trebue să întârziem de a pune stavilă rĕuluĭ. S'aŭ făcut deja o mulţime de încercărĭ. Unĭĭ întrebuinţează plasturĭ, alţiĭ cutare saŭ cutare leac. Leacul cel maĭ bun, după părerea mea, este plastrul făcut cu fenugrec (rosat). Se ia o cataplasmă cu fenugrec, se pune pe genuchiŭ şi se lasă să şează aci aproape un ceas.

Acest mijloc face ca umflătura să dea îndărăt. Dacă umflătura nu este încă înaintată prea mult, atunci ajunge o înfăşare cu

apă de lut (humă), şi odată pe zi să se facă o turnare pe genuchĭ.

Rîia (Sarcoptes Hominis s. Scabia)

Rîia este un animal micuţ care, vĕzut sub microscop, are un corp larg şi oval, lung de $^1/_3$ saŭ $^1/_2$ dintr'un milimetru, acoperit cu perĭ ca de porc. Ea se înfige oblic în piele, până la o adâncime de 3 saŭ 4 milimetri şi dă aci naştere uneĭ boale scârboase numite Rîia (Scabies). Rîia este o boală prea cunoscută şi se întâlneşte maĭ cu seamă în casele acelea unde domneşte murdărie mare, unde nicĭ hainele şi nicĭ paturile nu se ţin curate; drept vorbind, rîia nu este alt-ceva de cât o gânganie urâtă ca păduchiĭ, ploşniţele, ş. a. Omul care suferă de rîie de obiceiŭ n'are linişte nicĭ ziua, nicĭ noaptea; dar noaptea maĭ cu seamă starea luĭ este cu mult maĭ teribilă, când căldura se rĕspândeşte de o potrivă pe corpul întreg. Cele d'ântêĭ semne ale boaleĭ se arată de obiceiŭ printre degete, unde se formează nişte micĭ bĕşicuţe, carĭ se întind din ce în maĭ mult până ce se răspândesc peste tot corpul. Din aceste bĕşicuţe se scurge din când în când un fel de puroiŭ.

Pentru vindecarea asesteĭ boale se între-

buinţează diferite metode. Unii întrebuinţează mai cu deosebire alifia englezească pentru rîie, care este un amestec de săpun verde, Sulf sublimat şi altele. Alţii se servesc mai cu seamă de aşa zisul săpun verde, cu care se unge tot corpul; alţii în fine iaŭ pe dinăuntru leacuri în contra rîieĭ. Auziam vorbindu-se de boala aceasta, încă de pe când eram tânăr. De obiceiŭ oamenii îşi făceaŭ o alifie din rachiŭ, floare de pucioasă şi untură topită. Cu această alifie încălzită se frecaŭ bolnavii; se întrebuinţaŭ de asemenea si alte alifii, carĭ de obiceĭ împrăştiaŭ în casă un miros scârbos, după cum se întâmpla cu deosebire cu alifia de care am vorbit. Adese-orĭ se pare că corpul se desbară de pacoste, mulţămită acestor alifii, şi că sănătatea e pe drum de a sosi. Dar foarte adesea totul nu e de cât o amăgire, căcĭ în curînd bolnavul se plânge de tot felul de neajunsurĭ, în cât se poate admite că gângania 'şĭ începu devastarea în interiorul corpuluĭ. Sunt deja 30 de anĭ, de când încercam să vindec rîia cu băĭ calde de floare de fân, de 26—28 grade Celsius, timp de un sfert de oră; după baie lăsam să se facă fără întârziere o spălare rece. Această aplicaţiune se repetă de 3—4 orĭ; după-fie-care

baie făceam să se primenească rufăria omului și a patului. După părerea mea, căutarea aceasta este cea mai bună.

Dacă gângăniele își fac traiul lor în corp de mai mult timp, atunci trebue să îngrijim de stomah și să vedem ca să mistuie bine; în acest scop nimic nu este mai nemerit de cât ceaiul de pelin ori ceaiul de pelin amestecat cu jaleș, din care se ia câte o lingură pe zi.

Mai târziu, am făcut incercări numai cu apă rece, fiind-că mĕ gândiam: De ce să nu se poată reuși în același fel numai cu apa rece? Fără îndoială, că apa caldă este în stare să gonească mai repede gângăniele către suprafață; dar băile calde slăbesc în tot-dea-una organismul. In ori-ce cas, prea *multe* băi calde fac rĕu. De mulți ani aproape am renunțat la băile calde, și nu mai întrebuințez de cât apa rece. Este adevĕrat, că cu apa rece ne trebuește timp mai mult, pentru isgonirea acestor animale, dar cu acest prilej, corpul întreg trece într'o stare mai bună, pentru că intrebuințarea apeĭ are înrîurire asupra întreguluĭ organism. Sfătuiesc decĭ pentru fie-care noapte o spălare întreagă, părăsind patul; afară de aceasta, să se facă pe sĕptĕmână douĕ ori

treĭ băĭ de jumătate şi o turnare complectă. In timpul cât ţine cura, rufăria corpuluĭ şi a patuluĭ trebuie să fie primenită des, pentru ca gângania să nu se poată respândi din nouŭ. Hrana să se compună, ca de obiceiŭ, din mâncărĭ simple şi întăritoare; înainte de toate trebuie ca cine-va să se fărească de oţet şi de mâncărĭ ardeiate.

Dacă cine-va mi-ar pune întrebarea, care din aceste douĕ cure este de preferat, cea caldă orĭ cea rece, aşĭ respunde: Pentru gonirea maĭ repede a insectelor, este de prefarat apa caldă; în schimb însă, apa rece are puterea de a întări corpul, chiar de la început.

Pentru a preîntîmpina oare-care şovăire, sfătuiesc să se întrebuinţeze amîndouĕ metodele.

Decĭ, dacă cine-va este atins de această boală, să facă douĕ saŭ treĭ zile, câte odată pe zi, o baie caldă, după care să facă fără întârziere o spălare rece. O condiţie neapĕrată este primenirea deasă a rufărieĭ. Dupâ ce corpul a fost desbărat de gângăniĭ, trebuie să avem grija de a'l întări făcêndu-se pe sĕptĕmână câte o baie de jumătate alternând cu turnarea superioară şi inferioară.

Cancerul, Rac, (Schiros)

Cancerul este o boală ce se presintă foarte des; puţine boale sunt aşa de temute ca aceasta. Inchipuirea, descurajarea şi frica pot face pe om să o capete.

Acum trecem la întrebarea: Ce este cancerul şi cum se produce?

După părerea mea, cancerul nu este altceva de cât o boală a sângeluĭ. După cum sângele poate fi scutit de materiĭ bolnave, tot aşa el poate deveni rĕŭ de tot, conţinênd materiĭ stricate. Substanţele hrănitoare formează sângele, şi este firesc ca sângele să fie cu atât maĭ bun, cu cât hrana va fi maĭ aleasă. Dar aceĭ carĭ mănâncă mâncărĭ nesănătoase, trebuie să admită că aceste substanţe nesănătoase intră în sânge. Ast-fel sunt mulţĭ oamenĭ, carĭ toată viaţa lor n'aŭ de cât sânge nesănătos, pe când alţiĭ în tot timpul aŭ numaĭ sânge sănătos şi viguros.

Dacă sângele începe să conţină prea multe materiĭ nesânătoase, atuncĭ natura doreşte să scape de ele; de aceea foarte adesea ea goneşte de la sine materiele vătămătoare, carĭ după aceea se prefac în abcese. N'avem de cât să ne amintim de scarlatină, de pojar, de vĕrsat şi de alte asemenea boale! Aceste spuzelĭ sunt maĭ mult saŭ maĭ puţin

otrăvitoare şi ele pot nu numaĭ să aducă vătămare natureĭ, dar încă s'o şi nimicească cu totul. Să privim dalacul saŭ oare-care alt abces de felul acestuia!

Şi acestea nu sunt alt de cât materiĭ gonite din sânge! Printre materiele acestea gonite de natură, şi carĭ toate sunt maĭ mult saŭ maĭ puţin aprinzĕtoare şi otrăvicioase, cancerul este fără îndoeală cea maĭ periculoasă şi maĭ îngrozitoare, fiind-că este incurabil, din momentul ce a înaintat prea mult.

Decĭ, cancerul provine din sânge bolnav, în care se găsesc atât de multe materiĭ stricate, în cât sângele sănătos este biruit şi în corp nu maĭ remâne spre a'l nutri de cât sânge stricat. Dar acest sânge nu este în stare să menţină corpul în sănătate bună; înrĕutăţirea sângeluĭ înaintează tot maĭ mult şi într'o parte oare-care a corpuluĭ, această stricare de sânge va eşi la iveală. Prilejul pentru aceasta poate fi dat printr'o oprire oare-care de sânge într'un loc anumit, oprire ce nu poate fi ridicată (desfăcută), şi care, din contră, strică încă şi maĭ mult sângele bolnav, împingênd materia bolnavă să iasă la suprafaţă. Cu cât omul este maĭ tînĕr, cu atât această boală este maĭ puţin de temut,

pentru că sângele încă nu s'a încărcat cu atâtea substanţe vătămătoare şi natura omuluĭ este încă destul de harnică, iar circulaţiunea sângeluĭ maĭ regulată. Dar când organele devin maĭ trândave, când sângele circulă maĭ încet şi când din această causă se produc maĭ multe stase (opririĭ) de sânge, într'un cuvînt când omul nu maĭ este în puterea vîrsteĭ, materiele bolnăvicioase căştigă în putere şi biruesc maĭ uşor natura ; puterea de resistenţă a corpuluĭ se micşorează tot maĭ mult şi nu poate să se maĭ lupte cu materiele de boală.

Dar nu numaĭ stasele naturale de sânge pot să prilejească ivirea acesteĭ bole ; o astfel de oprire de sânge se poate produce şi în urma uneĭ îmbrănciriĭ, lovituriĭ oriĭ apăsăriĭ şi să dea loc după aceia la formarea canceruluĭ.

Odată ce cancerul 'şĭ-a găsit locul în natura omuluĭ, şi dacă sângele a fost stricat de materia bolnăvicioasă, atunci el se poate ivi în maĭ multe locuriĭ, adică el se poate transporta din primul loc îmbolnăvit în alte părţi ale corpuluĭ, şi în deosebĭ acolo unde se aflaŭ deja de maĭ mult timp opririĭ de sânge învechite.

Pentru a sfîrşi, înc'o întrebare : Se poate

vindeca cancerul? Adevĕrul este că mulţi suferinzi de cancer, declaraţi ca atarĭ de către medicĭ, aŭ fost vindecaţi prin metodul meŭ de cură. Dar din momentul ce această boală ingrozitoare a înaintat prea mult, nu maĭ poate fi speranţă de o vindecare, pentru că sângele s'a stricat deja prea tare şi nu se maĭ poate înlocui pe deplin prin alt sânge sănătos. Dar când constituţiunea este încă în bună stare şi bolnavul nu este prea înaintat în vîrstă, se pot dobândi resultate cu totul neaşteptate, pentru că apa are o înrîurire de necrezut asupra reînoireĭ sângeluĭ şi a sucurilor şi fiind-că sileşte corpul, printr'un puternic schimb de materiĭ, să gonească din sine materiele putrede. Ierburile de asemenea ajută în unelele casurĭ la reînoirea şi îmbunătăţirea sângeluĭ şi a sucurilor, şi susţin aci sus şi tare, ceea-ce am maĭ zis şi în altă parte: că ierburile produc adesea un efect maĭ puternic de cât hrana şi medicamentele, pentru că ele introduc în organism cu totul alt-fel de substanţe hrănitoare şi ast-fel îmbunătăţesc în mod firesc calitatea sângeluĭ.

Cancerul se poate ivi în diferite locurĭ ale corpuluĭ. De aceia să trecem la descrierea diferitelor feluri de cancer, ce se vĕd maĭ des.

Cancerul limbeĭ

Cancerul limbeĭ nu se întâlneşte tocmaĭ prea des. El se poate produce uşor prin dinţiĭ stricaţi, prin rănirile limbeĭ, orĭ-când cine-va îşĭ muşcă limba. Este deci de sfătuit ca dinţiĭ să fie revizuiţi cât maĭ des, pentru a vedea dacă nu există vre-unul, care ar putea da naştere la această boală. Dacă se găseşte un ast-fel de dinte, atuncĭ trebuieşte neapărat să fie scos, pilit saŭ plumbuit. Dacă boala s'a ivit deja, atuncĭ trebuie să se facă gargară la fie-care ceas cu ceaiŭ de coada caluluĭ, pentru ca limba şi dinţiĭ să fie cât se poate de curaţi.

Cancerul provine adesea dintr'un lucru de nimic, dar după aceia se respândeşte cu iuţeală, ca şi şoareciĭ într'un ogor. Destule pilde ne arată ce urmărĭ nenorocite se pot ivi, dacă se lasă în părăsire cancerul limbeĭ. Ca toate celelalte soiurĭ de cancer, şi acela al limbeĭ este foarte molipsitor.

Cancer la stomach

Odinioară, cancerul stomachuluĭ era denumit cu cuvîntul de induraţiune (învîrtoşare), după cum cred numaĭ pentru a nu înspăimânta pe bolnavĭ; căcĭ numaĭ la auzirea cuvîntul „cancer“, eĭ îşĭ pierd cu totul cum-

pětul. După cât îmĭ închipuesc, în stomach lucrul se petrece aproape întocmaĭ ca la unele persoane cărora le cresc negĭ pe mână, ce se aseamănă cu micile muşuroaie de pământ clădite de cârtiţe. Fie-cine ştie, că stomachul are sânge mult; se întâmplă decĭ că sângele produce opririĭ înăuntrul membranelor mucoase ale stomachuluĭ, şi că, din aceste îngrămădirĭ, se formează niştе micĭ noduriĭ, ca şi negiĭ de la mână. Fiind nutrite de sânge, ele se desvoltă din ce în ce maĭ mult şi încetul cu încetul se formează tot maĭ multe din aceste noduriĭ micĭ, cariĭ sunt tariĭ şi vîrtoase, şi nu crapă. Urmând tot aşa, se pot produce o mulţime de asemeniĭ crescăturiĭ, cariĭ devin din ce în ce maĭ mariĭ, păstrându'şĭ duritatea şi crescênd mereŭ, pentru a forma niştе umflăturiĭ maĭ mariĭ.

Cu cât umflăturile sunt maĭ mariĭ şi cu cât nodurile sunt maĭ numeroase, cu atâta stomachul începe să simtă turburăriĭ maĭ mariĭ.

La început, lucrul nu se pare de loc grav; cine-va presupune că ar avea vr'un catar de stomach, care produce ce e drept, multe mucosităţĭ, dar despre care nu se crede a fi primejdios. Dacă acest pretins catar persistă timp prea îndelungat, să zicem chiar câteva luniĭ, atunciĭ se produc diferite turburăriĭ;

multe mâncărĭ nu sunt mistuite, durerile, când maĭ slabe, când maĭ marĭ, devin uneorĭ nesuferite; coloarea feţeĭ se schimbă şi ea, faţa capĕtă pete, devine ştearsă şi galbenă; totul îţĭ face impresiunea că o boală grea se pregăteşte în ascuns. Pe lângă schimbarea coloareĭ şi a feţeĭ, se maĭ adaogă şi o slăbire a bolnavuluĭ, deşi el poate un timp destul de lung să se nutrească. De oare-ce sângele nu maĭ este bun şi nicĭ circulaţiunea luĭ nu maĭ este în bună regulă, aceştĭ bolnavĭ n'aŭ de cât puţină căldură naturală şi nicĭ nu 'şĭ daŭ seamă de unde ar putea să 'şĭ procure căldura de care aŭ nevoie. Dar cu cât căldura lor naturală descreşte, cu atât starea lor se înrĕutăţeşte.

Dacă induraţiunile şi nodurile există de un an şi maĭ bine, ele încep să crape în diferite puncte şi încep să se descompună, cum se întâmplă la un abces de pe suprafaţa pieleĭ. Dacă se deschide un ast-fel de abces, firesţe că puroiul strică partea încă sănătoasă a organuluĭ, substanţele hrănitoare se strică cu desăvîrşire şi omul, departe de a se întrema, merge repede spre peire. Dacă în sfîrşit puroiul acesta distruge din ce în ce maĭ mult membrana mucoasă a stomachuluĭ şi tumoarea (umflătura) a

devenit mai mare şi prin urmare mai primejdioasă, iar vinele sunt bine umplute cu sânge, atunci e de ajuns ca o vînă să plesnească şi omul slăbit este prada morţei.

Când această boală se desvoltă în om, el se plânge mai intâiŭ de arsurĭ şi de împunsăturĭ la stomach, şi de o indispoziţie generală; apoĭ se plânge că nu poate suporta multe mâncărĭ; simte desgust şi greaţă pentru unele felurĭ pe mâncare; în schimb pofteşte altele, pe carĭ nu le putea gusta când era sănătos, ceea-ce dovedeşte cât de derăpănat este întregul organism al acestor bolnavĭ. Puterile lor descresc şi starea lor sufletească este foarte schimbătoare. Maĭ cu seamă după masă, stomachul este umflat de multele gazurĭ; bolnavul se plânge de un fel de apăsare şi simte sete mare; această stare poate ţine lunĭ întregĭ, şi se poate înrĕutăţi în acelaş timp. Bolnavul se crede că-se află maĭ bine, de cât este într'adevĕr; el seamănă cu ofticosul, care nu vrea să vază moartea, de şi ea îĭ stă în coastă. Cu cât boala înaintează, cu atât se ivesc maĭ des vĕrsăturĭ; la început vĕrsătura se arată ca niştе bale albe, maĭ târziŭ devine maĭ închisă, în cât bolnavul zice că este drojdie de cafea.

Se pretinde a se fi căpĕtat convingerea că, dacă cancerul s'a format la intrarea în stomach, atunci vĕrsăturile urmează repede după masă, cu cât el se află mai aproape de ieşire, vĕrsăturile se arată cu atât mai târziŭ după masă.

Ieşirea afară (scaunul) este foarte vĕrtoasă iar spre sfîrşit medicamentele nu mai aŭ nici-un efect, ast-fel că bolnavul trebuie să recurgă la clistire. Urina vine puţină, dar foarte încărcată.

La cancer de asemenea se poate distinge trei perioade, ca şi la alte boale. In prima perioadă, bolnavul crede că nu e tocmai bine la stomah şi nu presupune nimic rĕŭ. In perioada a doua se arată deja o indisposiţie mai mare, însoţită de vĕrsături; nodurile de cancer se pot pipăi şi slăbiciunea a făcut deja progrese. Perioada a treia este aceia a descompunerei şi omul merge cu iuţeala spre sfîrşit.

De oare-ce toată boala provine de la stricarea sângeluĭ, vindecarea se bizue pe imbunătăţirea sângeluĭ, ca şi la toate boalele a căror causă se găsesc în sânge. Când nu ştim sigur dacă ne aflăm în faţa unuĭ catar de stomah, saŭ a uneĭ rănĭ în stomah, ca cancerul, atunci lucrul cel mai bun de

făcut, este să dăm leacurĭ şi interne şi externe. Pe dinăuntru trebuie să recomandăm maĭ cu deosebire pelinul, tormentilul, rădăcina de anghelică şi coada caluluĭ. Cu aceste ierburĭ se face un ceaiŭ slab, care se bea în porţiunĭ micĭ, cam o ceaşcă pe zi, în douĕ saŭ treĭ rânduri, când boala este încă pe la începutul eĭ; dar, dacă s'a dobândit convingerea că nu este numaĭ un catar de stomah, ci vr'o rană saŭ cancer la stomach, atunci trebuie să se ia la fie-care ceas o linguriţă. Se pot întrebuinţa de asemenea şi alte ierburĭ, şi anume cele maĭ bune sunt acelea carĭ sunt maĭ bune şi pe din afară pentru rănĭ; căcĭ, dacă un leac curăţă şi vindecă pe din afară rănĭ şi abcese, putem crede că va avea acelaş efect tămăduitor şi pe dinăuntru.

Aşa, de pildă, ştim că ceaiul de schînteioară, întrebuinţat ca comprese, curăţă cu desĕvîrşire chiar rănile cele maĭ învechite, în cât nu poţĭ să te mirĭ îndestul, cum o iarbă atât de neînsemnată poate produce nişte efecte aşa de însemnate. Eĭ bine, dacă iarba aceasta este în stare să cureţe şi să tămăduească rănile exterioare, de ce n'ar avea un efect bun şi asupra rănilor şi a cresc̆ăturilor dinăuntrul corpuluĭ? Ce mi-

nunat nu este efectul coajeĭ de stejar asupra abceselor din afară şi cât de bine nu arde ea substanţele putrede, aşa în cât numaĭ coaja de stejar singură poate lecui rana cea maĭ scărboasă! Cine nu cunoaşte puterea projarniţeĭ, de a vindeca rănirile prin lovire şi îmbrâncire? Şi cât e de bună limbariţa atât pentru rănile proaspete, cât şi pentru cele vechĭ! Eĭ bine! dacă sucurile acestor ierburĭ pătrund în interiorul corpuluĭ, de ce n'ar fi ele în stare să cureţe şi aci, să îndrepteze şi să vindece, presupunênd că rĕul n'a înaintat încă prea mult? Aceste ierburĭ fiind bune, când sunt luate fie-care în parte, pot fi luate şi amestecate, câte douĕ orĭ câte şi trele, pentru a obţinea o curăţire şi o ardere cu atât maĭ din rădăcină; ele se pot de asemenea întrebuinţa pe rînd în toate perioadele acesteĭ boale.

Cu ajutorul apeĭ putem lucra asupra acesteĭ boale maĭ mult de cât prin leacurile interne; dar întrebuinţarea apeĭ trebuie să fie potrivită după perioadele ce le-am descris. Câţĭ bolnavĭ n'aŭ sosit aci, al căror diagnostic a fost: „Orĭ abces la stomah, orĭ cancer la stomah". Corpul lor era încă în stare destul de bună, şi nu le lipseaŭ nicĭ puterile, nicĭ căldura naturală. In aceste

cazuri, aplicațiunile următoare aŭ avut un efect foarte bun: baia de jumătate, care curăță, înmoaie, încălzește și întărește întregul pântece; turnarea superioară, care face acelaș lucru cu partea de sus a corpuluĭ; turnarea pe spinare și turnarea totală, carĭ produc o întărire generală și măresc activitatea, ast-fel în cât întreaga mașină a corpuluĭ revine în starea eĭ cea maĭ bună. Bolnavul capĕtă prin acestea căldură maĭ multă și o mistuire maĭ bună; sângele întinerește; ceea-ce este stricat, e desprins și dat afară. După cât-va timp vom putea avea o părere maĭ sigură asupra stăriĭ bolnavuluĭ. Dacă se plânge de eșirĭ afară vîrtoase și de îngrămădirĭ în pântece, ceea-ce face să se presupună că are multe gazurĭ, atuncĭ trebuie să se înceapă cu aplicarea de comprese pe pântece și pe stomah; astfel de comprese însă nu este voie să se facă de cât odată, orĭ cel mult de douĕ orĭ pe sĕptĕmână. Se leagă pântecele, către regiunea stomahuluĭ, cu o bucată de pânză, pusă în patru orĭ în șease și muiată în apă caldă de floare de fîn, și se lasă aci un ceas saŭ un ceas și jumătate; dacă însă se află multe gazurĭ, atuncĭ pânza trebuie să fie muiată în apă rece cu puțin oțet și reîno-

ită încă o dată, după treĭ sferturĭ de oră. Dacă bolnavul presintă semne lămurite de stare gravă şi înaintată, de pildă; slăbire, lipsă de poftă de mâncare, faţă trasă, ş. a. atunci căutarea trebue să fie cu mult maĭ blândă, atât pe dinăuntru, cât şi pe din afară. Baia de jumătate poate fi suportată de bolnav, în orĭ-ce caz însă nu pe la începutul cureĭ; în loc de aceasta se vor face spălăturĭ ale corpuluĭ întreg în fie-care zi, dimineaţa şi seara, şi câte o turnare pe genuchĭ orĭ pe coapsă, în timpul zileĭ. Dacă după aceste aplicaţiunĭ pacientul are destulă putere, atunci poate face o turnare pe spinare şi o baie de jumătate. Iar dacă în urma acestora, întreaga stare i s'a imbunătăţit, atunci e nădejde că va urma orĭ vindecare orĭ cel puţin o prelungire a vieţeĭ.

In această perioadă nu se dă nicĭ-odată bolnavuluĭ infăşarea, ci numaĭ o compresă pe pântece, care stă aci treĭ sferturĭ de oră, saŭ o oră până la o oră şi jumătate, dar trebuieşte muiată din noŭ după treĭ sferturĭ de oră, pentru ca să nu se producă căldură prea mare, ceea ce ar face bolnavuluĭ numaĭ neajunsurĭ. Câte-va zile de arîndul el va putea face câte o compresă pe zi, care să nu fie ţinută maĭ mult de cât treĭ

sferturĭ de oră; maĭ târziŭ va fi de ajuns să se facă de douĕ orĭ pe sĕptĕmână.

Dacă cancerul a înaintat într'atâta, că se arată o micşorare a puterilor, că vărsăturile sunt dese şi că boală ameninţă să pună în curînd capĕt vieţeĭ, atuncĭ nu se pot face de cât aplicaţiunile cele maĭ blânde, carĭ cel puţin să maĭ liniştească căldura cea mare, să răcorească corpul şi să'ĭ dea putere pe cât maĭ este cu putinţă.

Prin aceasta durerile se maĭ liniştesc şi bolnavul îşĭ supoartă maĭ uşor boala. Unuĭ bolnav în această stare, se poate pune pe pântece o pânză neîndoită, muiată în apă, în apă amestecată cu oţet orĭ în apă de floare de fîn, după cum se va părea că priește maĭ bine bolnavuluĭ; această compresă se reînoeşte, îndată ce s'a încălzit. Se pot face şi spălărĭ superioare şi spălărĭ peste tot corpul; aceste aplicărĭ, în orĭ-ce caz, vor aduce bolnavuluĭ maĭ multă uşurare, de cât dacă ar lua medicamente, pentru că apa provoacă pielea la asudare şi răcoreşte corpul. Pentru aceste spălărĭ se intrebuinţează orĭ apa curată, orĭ i se adaogă oţet, orĭ rachiŭ de cel bun.

In ceea ce priveşte hrănirea, însuşĭ bolnavul trebuie să aleagă ceea ce suportă maĭ

uşor. In orĭ-ce caz, să se ferească de mâncările prea acre orĭ prea ardeiate şi să aleagă o hrană nutritoare şi uşoară la mistuit. Dintre ceaiurile pe carĭ le am numit maĭ sus, bolnavul să'şĭ aleagă unul, care'ĭ convine maĭ bine, dar să bea numaĭ câte puţin dintr'însul şi să'l prepare cât de slab. In locul ceaiuluĭ, se pot intrebuinţa şi tincturile, dacă bolnavul supoartă alcoolul, ce intră în compunerea lor; multora tincturele le sunt de mare folos, altora însă nu le servesc deloc. Să nu se ia nicĭ-odată maĭ mult de cât şease până la zece picăturĭ, în apă.

Pe la începutul boaleĭ, ba chiar şi în periaoda a doua, se pot intrebuinţa prafurĭ făcute din ierburĭ. Praful de rădăcină de buciniş curăţă părţile bolnave, din interiorul corpuluĭ, de sucurile stricate. Praful de pelin este de asemenea de toată bunătate, iar praful din coaje de stejar încă l'am întrebuinţat cu succes bun.

Cancerul de stomah, fiind o boală atât de ingrozitoare care duce pe om repede la groapă, trebuie ca acesta încă din tinereţe să aleagă o hrană bună, şi să nu se joace cu stomahul aşa fără socoteală, băgând în el orĭ-ce lucru născocit de prostie, nesocotinţă şi nepăsare.

Acela care trăeşte cu judecată şi cu cumpătare, se va putea feri de această boală, precum şi de multe altele.

Cancerul maţuluĭ gros al şezutuluĭ

Afară de cancerul stomahuluĭ, maĭ este şi un cancer al maţuluĭ gros, căcĭ după cum îngrămădirile de sânge pot da naştere la trânjĭ, tot aşa se formează în maţul gros, ca şi în stomah, diferite crescăturĭ, carĭ se înmulţesc repede. De şi la început aceste umflăturĭ nu sunt de cât micĭ şi neînsemnate, ele însă se înmulţesc din ce în ce maĭ mult şi devin maĭ marĭ, aşa în cât fireşte că trebuie să se producă o strîmtare a maţuluĭ. Această strîmtare fireşte că face ca ieşirile afară să fie anevoioase, şi din această cauză starea bolnavuluĭ se înrĕutăţeşte. Când aceste umflăturĭ se învechesc şi încep a se descompune, atuncĭ ele se sparg şi avem a face cu umflăturĭ canceroase desĕvîrşite.

Scursoarea din ele duce devastarea tot maĭ departe, adese orĭ se ivesc curgerĭ de sânge foarte imbelşugate şi întregul organism trebuie să se derăpăneze numaĭ de cât. Trăsăturile feţeĭ devin trase, coloarea se strică, puterile corpuluĭ dispar din ce în ce maĭ mult, de asemenea şi pofta de mâncare, şi

boala îşĭ urmeaza cursul până ce marea lipsă de sânge şi otrăvirea crescêndă a sângeluĭ pun capĕt firuluĭ vieţeĭ.

Abcesele maĭ mult saŭ maĭ puţin periculoase se pot vindeca cu cea maĭ mare uşurinţă saŭ cel puţin se pot face maĭ bine prin ceaiurile de ierburĭ. De oare-ce cancerul din maţul gros nu se desvoltă de cât încetul cu încetul sub formă de abces, şi la început nu pare a fi atât de periculos, se poate ajunge la reuşită bună dând leacurĭ atât pe dinăuntru, cât şi pe din afară. Introducênd cu ajutorul clistirelor ceaiurile de ierburĭ în maţul gros, abcesele se vindecă, când rĕul n'a făcut încă progrese prea marĭ.

Leacul, ce mi se pare maĭ bun, este ceaiul făcut din coaje de stejar cu coada caluluĭ. Fenugrecul încă aduce bune servicĭĭ.

Aplicaţiunile de apă întrebuinţate pentru cancerul maţuluĭ gros, aŭ o putere întăritoare, rĕcoritoare şi daŭ afară materiele stricate.

Se fac următoarele aplicărĭ: Turnarea pe coapse şi pe spinare, baie de jumătate şi pe rând comprese inferioare, o dată saŭ de douĕ orĭ pe sĕptĕmână. Turnarea pe coapse să se facă de douĕ orĭ pe sĕptĕmână, turnarea pe spinare o dată saŭ de douĕ orĭ

pe sĕptĕmână, iar baia de jumătate să se întrebuinţeze de asemenea de două orĭ. Pentru a înrîuri de o potrivă asupra tutulor părţilor corpuluĭ, se poate face şi una orĭ două spălărĭ ale părţiĭ de sus a corpuluĭ; dar trebuie să ne păzim de a întrebuinţa prea multe aplicărĭ, fiind-că înainte de toate trebuie să întărim organismul. Dacă bolnavul nu poate face turnările, orĭ fiind-că este prea stângaciŭ, orĭ fiind-că nu-ĭ permite slăbiciunea, atunci în schimb să facă una saŭ două spălărĭ.

Deşi boala 'şĭ are reşedinţa în maţul gros, totuşĭ isvorul eĭ se află în sânge. Vom încerca decĭ să îmbunătăţim sângele prin întrebuinţarea ceaiuluĭ, compus din ierburĭ ce curăţă sângele, din care se va lua câte o ceaşcă pe zi, în treĭ porţiĭ.

Cancerul sînuluĭ.

Există şi un cancer al sînuluĭ, care se iveşte maĭ adese-orĭ la femeĭ, la bărbaţĭ fiind cu mult maĭ rar. De şi toate soiurile de cancer provin din reaua calitate a sângeluĭ, totuşĭ o acţiune din afară asupra uneĭ părţĭ oare care a corpuluĭ poate prileji formaţiunea canceruluĭ. Persoane carĭ suferiaŭ de cancerul sînuluĭ mi-aŭ puvestit, că odi-

nioară purtaseră obiecte ce le cam apăsaŭ pieptul, producêndu-le durerĭ, dar nu observaseră de cât numaĭ după trecerea unuĭ ţimp îndelungat că se formase o umflătură mică, ce nu era dureruoasă, de cât numaĭ când se apăsa maĭ tare pe ia. Unele persoane avuseseră astfel de umflăturĭ timp de şease până la opt anĭ, ba şi maĭ mult. La început nu observaŭ nicĭ o creştere a umflăturilor, şi de aceia le priveau ca ceva neprimejdios. Numaĭ maĭ târziŭ, când rĕul deveni maĭ mare, se puseră pe gândurĭ şi îşĭ căutară ajutor, dar adesea era prea târziŭ. Cu toate acestea, unele din aceste noduri şi umflăturĭ deteră înapoĭ şi fură vindecate prin apă şi prin ieburĭ, adică prin leacurĭ pe dinăuntru şi pe din afară; dar de sigur era greŭ de a hotărî, dacă aceste umflăturĭ aŭ fost într'adevĕr de natură canceroasă saŭ dacă ele ajunseseră astfel numaĭ cu timpul. Cât timp umflătura se află numaĭ pe piept şi alte ghinduri din vecinătate nu s'aŭ învîrtoşat încă, se poate spera că vindecarea încă este cu putinţă şi în aceste cazurĭ am reuşit de minune. Dar dacă ghindurile de la subţioară şi acele ce se intind de la subţioară până la piept sunt invîrtoşate, atunci trebue să zicem că boala a atins

un grad mare de gravitate. La oameni mai tineri, de pildă de 20 saŭ 30 de ani, aceste umflăturĭ sunt de obiceiŭ neprimejdioase; dar ele sunt cu mult mai periculoase la oamenii în vîrstă de la 40 la 50 de ani, şi de aceea şi mai grele de vindecat. Vindecarea acestuĭ fel de boală trebuie să se facă pe douĕ căĭ, mai întĕiŭ prin imbunătăţirea neîncetată a sângeluĭ şi al doilea prin topirea şi scoaterea afară a materiilor bolnave şi prin întărirea întreguluĭ organism. Apa, întrebuinţată pe din afară, trebuie să întărească, să înlesnească topirea şi darea afară a substanţelor bolnave, să reguleze circulaţia sângeluĭ şi în general să mărească activitatea funcţiunilor vitale. Pentru acest scop, se vor face pe sĕptĕmână douĕ băĭ de jumătate, douĕ turnărĭ pe coapsă şi douĕ turnărĭ superioare, o turnare pe spinare şi o spălare generală. Nu este voie să se facă prea multe aplicaţiĭ; în orĭ-ce caz nu mai mult de cât douĕ pe zi, chiar când bolnavul ar fi plin de putere; dacă el este slabit, ajung pe zi una până la douĕ aplicărĭ, dintre carĭ una mai slabă, iar alta mai puternică. In modul acesta se înrîureşte asupra întreguluĭ organism.

Pentru a influenţa asupra părţiĭ bolnave,

se întrebuinţează compresele, mai cu seamă cele muiate în ceaiŭ de coada caluluĭ. O bucată mică de pânză moale, se moaie în ceaiŭ de coada caluluĭ, se stoarce bine şi se pune peste pieptul întreg. Compresa se face neîntrerupt toată ziua, muiându-se pânza din noŭ în apă la fie-care douĕ ceasurĭ. Dacă umflătura este măricică, cam cât pumnul orĭ şi mai mare, atunci leacul cel mai neîntrecut este brânza albă de vacă. Brânza se moaie uşor, şi se pune peste piept, unde se lasă până ce se usucă cu desĕvîrşire; apoĭ se reînoeşte. Aceste comprese cu brânză albă se pun de douĕ orĭ pe sĕptĕmână, alternându-se cu comprese de apă de coada caluluĭ. În loc de apă de coada caluluĭ se poate lua apă de argil (de lut). Apa de lut atrage cu putere materiele ce trebuiesc isgonite, şi le absoarbe, risipeşte căldura netrebuincioasă şi, de şi apa de coada caluluĭ are mai mare putere de a alunga materiele netrebuincioase, tot e bine dacă se schimbă cu apă de lut. Când coada caluluĭ se fierbe cu tormentil, atunci lucrează mai puternic.

Când cine-va doreşte să întrebuinţeze lutul, atunci trebuie, spre a'l face mai puternic, să fie cât se poate de uscat; apoĭ să se ames-

tece cu apă de coada caluluĭ saŭ de tormentil, facându-l ca o alifie subţirică. Când alifia aceasta se usucă saŭ când se iveşte căldură mare, atuncĭ trebueşte reînoită.

Dacă umflătura skiroasă este încă închisă, atuncĭ este posibil ca, tratată în modul acesta, să se micşoreze din zi în zi şi chiar să dispară.

Cancerul ficatuluĭ

A se vedea maĭ jos la paginele 465 şi 476.

Cancerul buzelor

Cancerul buzelor se iveşte tot aşa de des ca şi acela al limbeĭ şi vindecarea sa atârnă, după imprejurărĭ, de constituţiunea maĭ mult saŭ maĭ puţin puternică a bolnavuluĭ. In general şi el se vindecă greŭ, dealmintrelea ca orĭ-ce alt cancer, şi de sigur că cel maĭ bun lucru este îndepărtarea sa din timp prin operaţie, deşi nu se poate în totdauna socoti cu siguranţă, că nu s'ar maĭ putea ivi o revenire a boaleĭ.

Un leac de mare însemnătate este brânza albă de vacă. Dacă se poate pune pe partea bolnavă, atuncĭ ea trage căldura din locul aprins precum şi materiele putrede. Am găsit că este cu mult maĭ folositor să nu ne măr-

ginim la *un singur* leac, ci să întrebuinţăm pe rînd *mai multe leacuri*, de pildă o dată sabur care, pisat şi prăsărat pe rană, o arde, atrage afară necurăţeniile şi vindecă; altă dată piatra acră, care curăţă şi strînge. Se poate amesteca saburul cu puţină piatră acră, şi să se presare rana cu amestecul acesta; efectul va fi foarte priincios. Dacă însă nu există nici-o rană deschisă, ci numai o învîrtoşare canceroasă, trebueşte atunci brânza albă de vacă preferată înaintea tutulor celorlalte leacuri. Am rĕuşit de asemenea cât se poate de bine, în cazuri de cancer cu răni, prin întrebuinţarea ceaiului de foi de brusture, ce servia ori ca comprese, ori pentru spălarea rănii.

Cancerul nu se întâlneşte numai în locurile amintite în capitolele precedente, ci se poate desvolta şi în diferite alte părţi ale corpului.

Cine-va poate să aibă mulţi ani o coajă şi iată că deodată bolnavul simte că marginele rănii, împrejurul acestei cojî, sunt învîrtoşate. Rana se întinde tot mai mult, şi învârtoşarea se face mai mare. Aşa se formează una după alta nişte creşcĕturi, şi la urmă apare o umflătură rea, canceroasă.

Ast-fel de umfăturĭ se întâlnesc des pe faţa omuluĭ, în apropierea ochilor, pe obrazĭ, la ureche, la gât şi în diferite alte locurĭ. Căutarea lor se face pe douĕ căĭ: maĭ întêiŭ îngrijindu-se de corpul întreg, pentru că în asemenea stărĭ sângele este stricat, şi apoĭ de locul suferind, pentru a vindeca rana prin curăţire şi ardere.

Pentru înmuiarea loculuĭ învîrtoşat, eŭ întrebuinţam diferite leacurĭ, pe carĭ le prescriam pe rînd. Lăsam să se pună timp de patru orĭ cincĭ zile, saŭ chiar maĭ mult, brânză albă de vacă, bine muiată cu apă, şi când se usca de tot, puneam s'o reînoiască. Această compresă dă îndărăt şi trage. Maĭ târziŭ lăsam să se puie o compresă muiată în ceaiŭ de coada caluluĭ, care şi ea trebuia reînoită la fie-care douĕ ceasurĭ. Lutul, pe care 'l întrebuinţam şi care 'mĭ aducea în această privinţă servicii neîntrecute. este maĭ întîiŭ uscat după cum am descris maĭ sus; apoĭ se sfărămă, făcêndu-se cu el o alifie moale, şi în fine e pus pe rană. Lutul producea efectul cel maĭ puternic, când îl topiam cu apă de coada caluluĭ amestecată cu apă de tormentil. Când abcesele eraŭ maĭ întinse, întrebuinţam adesea şi fenugrec (rosat), care liniştește şi moaie.

Cele mai bune rezultate le-am dobîndit când am frecat două saŭ trei locuri, din vecinătatea ranei, cu o picătură de uleiŭ de spuzeală. Acest uleiŭ produce o spuzeală puternică; rana, îşi perdea caracterul periculos şi se închidea din ce în ce. Aş putea să aduc mai multe pilde, pentru a dovedi că tratamentul acesta avea cele mai bune resultate.

Din toate cele spuse până acum, reiese că cancerul (racul) este o boală foarte gravă, şi că trebuie adese-ori să fie privit ca incurabil (ce nu se poate vindeca). De aceia ori-şi cine ar trebui să se străduească de a se păzi de aceasta boală, mai mult încă de cât de toate celelalte. Dar nu cunosc de cât un singur mijloc care preîntimpină boala cu siguranţă, şi acesta este o uşoară cură de apă, al căreĭ efect este de a curăţi şi de a ţine în stare de curăţenie întregul organism. Atunci nu se vor ivi ast-fel de stări primejdioase.

De obiceiŭ, lumea se fereşte de aceia cari suferă de cancer (rac), avênd mare frică de molipsire. Pericolul acesta există într'adevĕr, dar nu pe atât de mare, pe cât se crede de obiceiŭ. In ori-ce caz, cineva trebuie să se păzească, pe cât cu putinţă de a se atinge de puroiul acestor răni; apoi tre-

buie să avem grijă de a aerisi mult, pentru ca duhoarea stricată să fie înlăturată şi pentru ca sângele să nu se strice când se inspiră această duhoare. Lucrul cel maĭ principal este o curăţenie mare, atât din partea bolnavuluĭ, cât şi din partea celor carĭ sunt în jurul seŭ, şi apoĭ o hrănire potrivită imprejurărilor.

Boalele Ficatuluĭ

Gălbenarea

In corpul omuluĭ se găsesc nenumerate ghinduri maĭ mult saŭ maĭ puţin marĭ, pe piele, pe sub piele, în membranele mucoase, precum şi în interiorul corpuluĭ. Saliva (scuĭpatul) nu este alt-ceva de cât o secreţiune (scurgere) a ghindurilor palatuluĭ (gureĭ). Orĭ-ce ghinduri trăesc şi se întreţin prin sânge; dar fie-ce ghinduri secretează şi ele nişte materiĭ, propriĭ lor, ce-are un scop anumit. Dintre toate ghindurile corpuluĭ omenesc, ficatul este cel maĭ mare şi de aceia şi cel maĭ însemnat. El are însărcinarea de a pregăti fierea, care nu este alt-ceva de cât o secreţiune a ficatuluĭ ce serveşte să îndeplinească ultima şi cea maĭ puternică mistuire a mâncărilor. Lucrul se petrece cu ficatul, întocmaĭ ca la un sistem de canalizare, unde apa, care vine

din diferite izvoare, este primită într'o singură ţeavă comună. Acest canal comun, în care se scurg toate secreţiunile ficatuluĭ, se numeşte de ordinar canalul biliar (ţeava fiereĭ). Acest canal duce toată secreţiunea până în bĕşica fiereĭ, care este basinul general al fiereĭ. Din această bĕşică a fiereĭ, un alt canal duce fierea până în duodenum (o parte a maţuluĭ subţire), unde pĕtrunde în alimente, pe carĭ le mistuie maĭ tare, de cât aŭ putut-o face saliva şi sucul din stomah. Aceasta este funcţiunea ficatuluĭ.

Orĭ-cât e de frumoasă şi de armonioasă această rînduealĕ, totuşĭ se pot ivi turburărĭ în această maşină minunată. Într'un conduct de apă se pot ivi turburărĭ când materiĭ străine pĕtrund în ţevĭ; tot aşa se pot ivi şi în canalul fiereĭ tulburărĭ, ce daŭ naştere la opririĭ, în cât nimic nu maĭ poate să treacă înainte prin acest canal. Dacă poprirea nu se înlătură, atunci fierea se întoarce îndărăt; ea întră din noŭ în sânge, îĭ dă o altă coloare şi prin mijlocul acestuĭ sânge colorat, ea colorează şi membranele mucoase, precum şi pe acelea ale pieleĭ exterioare. Ast-fel se produce *gălbenarea*.

Tot timpul cât aŭ loc aceste turburărĭ şi fierea este împinsă în sânge, gălbenarea nu

dispare, dacă însă aceste turburări se înlătură, atunci întregul organism se întremează din nou, încetul cu încetul. Aceste turburări pot fi produse de *mai multe cauze.* O emoţiune straşnică poate să producă o asemenea poprire a fiereĭ şi s'o facă să intre din nou în sânge; acelaşĭ efect îl poate avea un necaz orĭ o spaimă mare, precum şi o lovitură orĭ vr'o apăsare. Se întîmplă de asemenea şi înăuntrul corpuluĭ ca nişte inflamaţiunĭ, maĭ mult saŭ maĭ puţin marĭ, să exercite o apăsare asupra canaluluĭ şi ast-fel fierea să fie împinsă din nou în sânge. Aceasta se întîmplă maĭ cu seamă când are loc o inflamaţiune mare a stomahuluĭ şi duodenuluĭ. Acest fel de gălbenare nu face parte din boalele primejdioase. Dar dacă turburările nu dispar, atunci starea se înrĕutăţeşte din cauză ca sângele se strică din ce în ce maĭ mult. Atunci se schimbă şi coloarea pieleĭ, care se face galbenă-cafenie, şi această stare se chiamă de obiceiŭ în popor *gălbenare neagră,* care nu este alt-ceva de cât o otrăvire complectă a sângeluĭ prin fiere, care se scurge mereŭ în sânge. Dacă nu suntem în stare să înlăturăm aceste turburărĭ, atunci urmează fără doar şi poate o otrăvire a sângeluĭ şi moartea.

De şi la început bolnavul nu simte nicĭ-o supărare, ci vede numaĭ o schimbare a coloareĭ feţeĭ, cu timpul însă observă că puterile 'ĭ slăbesc; starea sufletească devine din ce în ce maĭ tristă, faţa maĭ întunecată şi somnul maĭ neliniştit; pofta'ĭ de mâncare scade şi ast-fel puterile corpuluĭ i se micşorează. Acest bolnav se plânge maĭ cu seamă de mâncărime în piele şi de muşcăturĭ în corpul întreg. Urina capĕtă o coloare închisă de tot, eşirile afară sunt vîrtoase, lipicioase şi respândesc un miros pătrunzĕtor.

Părerile poporuluĭ despre această boală şi despre vindecarea eĭ, sunt foarte ciudate. Un ţĕran avênd gălbenare, fu sfătuit să'şĭ lege pe spinare un rac viŭ şi să-l lase acolo până ce racul va muri. Altul fu sfătuit să'şĭ lege pe spinare câţĭ-va cărăbuşĭ şi să'ĭ lase să se zbată acolo, până ce vor fi morţĭ, şi atuncĭ va scăpa de gălbinare. Alţiĭ 'şĭ-aŭ legat de spinare o bucată de carne crudă şi apoĭ aŭ atârnat'o în coş (hogeac), pentru a scăpa de gălbenare. Aceste prostiĭ, şi multe altele, fură sfătuite şi întrebuinţate ; se prea poate că bolnaviĭ să fi scăpat de gălbenare, dar eĭ ar fi scăpat şi fără de aceste leacurĭ şi tot atât de repede de boala lor. Căcĭ dacă tur-

burările sunt neînsemnate, atunci ele dispar de la sine din multe organisme; dar dacă sunt mai grave, atunci toate aceste mijloace nu vor avea vr'o reușită bună, și de aceia este o nerozie să se creadă în ast-fel de prostii.

Gălbenarea se vindecă, când turburările aŭ dispărut din fiere și când toate organele revin în rînduială. Aceasta se poate întâmpla numai atunci când popririle vor fi înlăturate și când circulațiunea sângeluĭ 'șĭ va fi reluat mersul firesc. Prin urmare este de trebuință, mai înainte de toate, de a elimina materiele stricate; dar după aceasta, atât sângele, cât și fierea, trebuiesc să fie readuse într'o stare mai bună. Dacă exercităm asupra pânteceluĭ în general o acțiune resolutivă (care îl moae), așa în cât toate popririle să fie înlăturate, atunci vor fi înlăturate și propririle din canalul fiereĭ, și dacă facem ca sângele să circule mai repede și mai cu putere, atunci și turburările din ficat vor înceta. La acest resultat ajungem mai bine, dacă aplicăm pe pântece comprese de floare de fîn orĭ, și mai bine, de paie de ovĕz, cât se poate de calde. Aceste comprese calde înmoaie cât se poate de bine și tot odată trag afară (elimineză);

în chipul acesta turburările interioare dispar cu cea mai mare ușurință. O ast-fel de compresă se poate pune odată saŭ de două orĭ pe zi; se înmoaie o pânză îndoită în patru orĭ în șease, în apă feartă cu floare de fîn saŭ în apă în care s'a fiert timp de 20 minute paie de ovĕz, și se aplică pânza muiată bine pe pântece. Persoanele slabe pot să țină compresa timp de o oră, cele zdravene o pot ține două și treĭ; dar și aceștia să o înmoae din noŭ, după ce a trecut o oră. Deasupra compreseĭ trebue să se pună firește o cuvertură de lână orĭ o bucată de pânză îndoită în două saŭ în patru, ceea-ce încă ajută la eliminare. Bolnavul poate să facă pe lângă aceasta, în fie-care zi, una saŭ două aplicărĭ de apă, după cum constituțiunea îĭ este mai mult orĭ mai puțin puternică. Aplicările potrivite aci sunt turnările pe coapse și pe spinare, baia de jumătate și turnările peste tot corpul, de pildă: o baie de jumătate și o spălare superioară cu o compresă timp de treĭ zile, și o turnare totală cu turnare pe coapse, tot timp de treĭ zile. Aceste aplicărĭ ar fi pentru o persoană zdravĕnă. Persoanele slabe vor face zilnic o spălare totală și una saŭ două comprese, după cum vor putea suferi; orĭ, dacă

bolnavul nu este prea slab, se va face numaĭ o singură aplicare pe zi, de pildă: ziua întâia o baie de jumătate, ziua a doua o turnare pe coapse, ziua a treia o turnare pe spinare, ziua a patra o spălare totală; apoĭ din noŭ o bae de jumătate şi aşa maĭ departe. Pentru mulţĭ ar fi destul să facă în fie-care zi o baie de jumătate; depinde numaĭ dacă aceştia capătă deplină căldură; dar atunci ar trebui să facă cel puţin la fie-care douĕ zile o spălare a părţeĭ de sus a corpuluĭ; alt-fel acţiunea n'ar fi destul de generală.

Pe dinăuntru trebue să se lucreze maĭ cu seamă asupra stomahuluĭ, pentru ca chilul (mâncarea mistuită) să se îmbunătăţească pe cât se poate, şi să se mistuească bine, şi apoĭ pentru ca să intre materiĭ bune în sânge şi pentru ca sângele stricat să se îndrepteze iar. De asemenea trebuie să ne gândim la topirea şi la alungarea materielor stricate. Am găsit că ceaiul de pelin şi coada caluluĭ, cu boabe de ienuper, e cu deosebire bun; se iea pe zi câte o ceaşcă în douĕ saŭ treĭ rînduriĭ, saŭ maĭ bine la fie-care ceas câte o lingură. Un al doilea ceaiŭ, care nu e maĭ prejos de cât cel d'întêiŭ, este cel de jaleş, care lucrează asupra stomahuluĭ şi a mâncărilor, amestecat cu rădăcină de

buciniş şi cu tormentil; un al treilea ceaiŭ, foarte fololositor, se prepară din coajă de stejar, boabe de ienupere şi coada caluluĭ. Sfătuesc de asemenea să se mânânce zilnic şease până la zece boabe de ienupere.

Coloarea galbenă dăinueşte, fireşte, mult timp la ceĭ atinşĭ de gălbenare şi este o nerozie să se crează, că cineva ar putea scăpa de ea aşa de odată. Căcĭ fierea s'a revĕrsat în tot sângele şi nu se poate îndepărta, de cât numaĭ, dacă s'a format sânge noŭ şi maĭ bun, şi numaĭ când sângele vechiŭ s'a consumat. Pentru aceasta trebue în totdeauna un timp îndelungat; dar asta nu împedică întremarea, nicĭ revenirea puterilor, şi încetul cu încetul sănătatea se va îmbunatăţi până la vindecarea deplină.

Acest tratament (mod de vindecare) este fără contrazicere cel maĭ simplu şi cel maĭ sigur.

Inflamaţiunea (aprinderea) ficatuluĭ

Se poate uşor ivi o inflamaţie a ficatuluĭ ca şi a diferitelor organe ale corpuluĭ omenesc. Când într'un punct oare-care al ficatuluĭ se formează o inflamaţie, sângele dă năvală către punctul inflamat. Din această pricină ficatul se încarcă cu sânge, se umflă

şi devine foarte mare. Dacă inflamaţia saŭ neajunsul pricinuit de ea nu se înlătură, atunci ficatul se derapănă din ce în ce maĭ tare şi la urmă se învîrtoşeşte; această stare se numeşte *indurăţiunea ficatuluĭ*. Atunci ficatul nu'şĭ maĭ poate îndeplini funcţiunea şi moartea apare. O ast-fel de imflamaţiune poate să aibă o durată destul de scurtă saŭ să ţină une orĭ anĭ întregĭ, după cum este generală orĭ parţială, când n'a atins de cât anumite părţĭ ale ficatuluĭ; dar atunci ea atacă părţile vecine şi face ca ficatul să devină netrebuincios. Chiar dacă se inflamează numaĭ o mică parte a ficatuluĭ, această inflamaţiune are o înrîurire asupra corpuluĭ întreg, toate părţile sale sufer din această cauză, şi de aceia vindecarea se întinde asupra întreguluĭ organism; vindecarea atunci va merge mult maĭ repede, de cât dacă avem în vedere numaĭ partea inflamată. Şi aci trebue, pentru restabilirea stărĭĭ normale, să respectăm principiul cunoscut: *A disolva* şi *a elimina*.

Spre acest sfîrşit serveşte de minune dacă se pune zilnic o cămaşă umedă orĭ mantaua spaniolă, orĭ o înfăşare scurtă. La persoane maĭ slabe se întrebuinţează zilnic, pentru a disolva şi a elimina, odată saŭ de douĕ

orĭ o spălare totală orĭ baia de jumătate cu spălarea părţiĭ superioare a corpuluĭ. Partea inflamată a ficatuluĭ se vindecă în modul cel maĭ bun cu comprese inferioare şi superioare, dacă bolnavul are o natură zdravĕnă ; dar dacă este slăbuţ, numaĭ printr'o compresă simplă, odată saŭ de douĕ orĭ pe zi, timp de una saŭ douĕ ore, după cum bolnavul va putea să sufere. In timpul inflamaţiuniĭ, cel maĭ bun lucru este să se facă o compresă cu o pânză muiată în apă cu oţet, reînoind-o la fie-care ceas. Pentru vindecare, *după trecerea imflamaţiuneĭ,* cel maĭ bun efect îl aŭ compresele cu apă de floare de fîn, de paie de ovĕz şi de crăcĭ de molift.

Pe din năuntru se pot întrebuinţa cu succes ceaiurile numite maĭ sus pentru vindecarea gălbenăriĭ, carĭ toate aŭ de scop disolvarea, elimenarea şi întărirea.

După cum toate inflamaţiunile aŭ urmărĭ maĭ mult saŭ maĭ puţin supĕrătoare un timp maĭ mult saŭ maĭ puţin lung, tot aşa se întâmplă şi la inflamaţiunea ficatuluĭ. De aceea aplicările de apă trebuiesc întrebuinţate încă mult timp, chiar dacă cura principală va fi terminată. Se poate face odată saŭ de douĕ orĭ pe sĕptĕmână o baie de

jumătate şi poate şi una orĭ două spălărĭ totale, orĭ o baie de jumătate şi de două orĭ o compresă pe pântece.

Pentru vindecarea orĭ-căreĭ boale şi maĭ cu seamă pentru boalele ficatuluĭ, cine-va trebue să ducă *un traiŭ cu judecată*. Căcĭ tocmaĭ boalele de ficat se ivesc atuncĭ, când cine-va duce o viaţă neregulată şi nesocotită; maĭ înainte de toate *abusul băuturilor spirtoase* este foarte vătămător. Dar de obiceiŭ fie-care 'şĭ zice: „Eŭ nu beaŭ tocmaĭ mult vin saŭ bere, cel mult două saŭ treĭ pahare pe zi; uneorĭ, nu-e vorbă, şi patru orĭ cincĭ; dar nu mĕ îmbĕt nicĭ-odată.“ Şi apoĭ crede că duce o viaţă foarte cumpĕtată. Acest mod de traiŭ neregulat produce efectele cele maĭ primejdioase asupra ficatuluĭ şi asupra celor-l'alte organe. De altminterelea, trebuie să ţinem în seamă şi profesiunea, şi din ce fel de părinţĭ şi strămoşĭ se trage bolnavul; şi apoĭ maĭ trebue să avem în vedere că une-orĭ o cantitate destul de mică de băuturĭ spirtoase, poate trage după sine urmările cele maĭ nenorocite. De aceia fiecare să se ferească de a duce un traiŭ neregulat şi, de altă parte, să examineze dacă oare-carĭ mâncărĭ merită să fie mâncate şi dacă băuturile nu 'ĭ aduc vătămare sănătăţeĭ.

Cancerul ficatului

După cum există o micşorare prin zbîrcire a ficatului, ce'l face netrebuincios, aşa există încă o boală, zisă cancerul (racul) ficatului. Dacă ficatul este prea încărcat cu sânge, atunci se formează uşor popriri de sânge, şi ca la ori-ce popriri de sânge, se formează şi induraţiuni (învîrtoşări). Aceste învîrtoşări pot să crească şi să se înmulţească şi ast-fel se nasc nodurile de cancer. Cu cât acestea se înmulţesc, cu atâta ficatul devine mai netrebuincios şi mai incapabil de a'şi îndeplini funcţiunea, aşa în cât, la urmă, nu remâne de cât moartea. De oare-ce ficatul are o înrîurire asupra hranei prin ajutorul fierei, materia bolnavă poate fi transmisă cu înlesnire la alte părţi ale corpului şi să formeze un alt cancer. Această formaţiune de noduri poate să continue mult timp, fără ca bolnavul să simtă ori să ştie ceva, iar când în fine îşi dă seama de starea sa, atunci boala a făcut de obiceiu progrese prea mari şi este aproape imposibil de a i se mai da vr'un ajutor.

De altmintrelea se întrebuinţează aceleaşi aplicări, pe cari le-am arătat vorbind despre inflamaţiunea ficatului.

Slăbirea (consumarea)

După cum se găsesc oameni cari aŭ o deosebită predispositiune pentru îngrăşare şi cari, chiar când se nutresc în mod simplu, arată ca şi cum ar fi fost îndopaţi (îngrăşaţi anume), tot aşa se găsesc oameni cari arată tocmai contrariul ; ei sunt şi remân tot slabi, ori cât ar mânca şi ori cât ar bea.

Această slăbiciune de carne poate să fie din naştere, un caracter distinctiv al unei familii, aşa în cât toţi membrii familiei, afară de puţine excepţiuni, arată în totdeauna slabi. Ast-fel de oameni sunt mai în totdeauna sânătoşi, puternici şi pot îndura atât, în cât abia pot fi întrecuţi de oamenii corpolenţi; ei sunt mai în totdeauna înzestraţi cu talente şi aŭ multă destoinicie.

Dară este şi un fel de slăbiciune, care provine din boale saŭ din predispositiunea la boale, care impiedică corpul ca să sporească şi oamenii, cari sufer de această boală, arată ca şi cum ar fi niscaï-va candidaţi aï ofticei, ori supuşi uscăciunei.

Aceia, a căror slăbiciune intră în categoria întâia, se bucură de obiceiŭ de cea mai bună poftă de mâncare şi de un somn foarte bun, şi rar îi auzi jeluindu-se de vre-o boală,

Dar cu totul alt-fel se petrec lucrurile cu ceĭ slabĭ aparţinênd categorieĭ a doua. Uniĭ dintr'înşiĭ se plâng şi de lipsă de pofta de mâncare şi de slăbiciune generală; este rar să se simtă într'adevăr bine şi puternicĭ, şi ar avea multe de spus, despre câte nu merg destul de bine; alţiĭ se plâng de felurite cusururĭ corporale, şi povestesc că suferă de spinare, de durerĭ de cap nesuferite, de durerĭ în picioare ş. a. De această categorie aparţin toţĭ aceĭ bolnavĭ carĭ, din diferite împrejurărĭ, nu pot să sporească. De regulă eĭ nu sufere o hrană sănătoasă şi întăritoare, şi din această cauză toată maşina este plină de cusururĭ şi în neputinţă de a'şĭ împlini importantele'ĭ datoriĭ. Intru cât oare întrebuinţarea apeĭ poate folosi acestor bolnavĭ? Aş sfătui pe aceia, carĭ n'aŭ nimic de suferit de pe urma slăbiciuniĭ lor şi carĭ, cu toată slăbiciune, se simt sănătoşĭ şi în putere, să'şĭ oţelească bine corpul, pentru ca aşa să se poată feri de multe boale şi pentru ca prin oţelire să se menţină timp îndelungat în starea cea maĭ bună. Dacă un ast-fel de slăbănog face în fie-care săptămână douĕ băĭ de jumătate şi una saŭ douĕ spălărĭ superioare, şi dacă umblă din când în când desculţ, saŭ prin apă, orĭ dacă

face şi o turnare pe genuchĭ atuncĭ, de sigur că-'şĭ va îndeplini maĭ uşor cerinţele meseriei şi va căpĕta o înfăţişare maĭ vioaie şi maĭ sănătoasă.

Cât despre slăbănogiĭ din a doua categorie, este de trebuinţă să se îngrijească pe de o parte de corpul în general, oţelindu'l şi întărindu'l, iar pe de altă parte să 'nlăture unul câte unul toate cusururile principale. Orĭ cine se plânge de durerĭ la inimă (stomah) trebuie să ia măsurĭ ca stomahul să mistuie bine şi să caute să elimineze materiele bolnăvicioase, mărind activitatea muşchilor corpuluĭ.

Intr'adevĕr, orĭ stomahul nu este cum trebuie, orĭ neactivitatea organismuluĭ este aşa de mare, în cât natura omuluĭ nu este în stare să prelucreze mâncările şi să se folosească în destul de ele. Dar în totdeauna vina se aruncă pe stomah, de şi el este de cele maĭ multe orĭ cu totul nevinovat. Dacă însă îmboldim natura spre o activitate maĭ mare, pentru ca să năduşească maĭ tare, atuncĭ în curînd se iveşte o poftă maĭ mare de mâncare, ceea-ce dovedeşte că stomahul nu era aşa de rĕŭ, dar că natura însăşĭ îşĭ cauzase suferinţa din pricina neactivităţiĭ sale.

Un flăcăŭ de 18 anĭ se plângea de durerĭ

neîntrerupte la stomah (la inimă, popular), de apăsare, râgâiturĭ şi vărsăturĭ, icĭ-colea. Pe lângă acestea era aşa de slab, în cât i se vedea de pe faţă, că nu trebuia să fie sănătos. După ce făcu timp de 14 zile la fiecare treĭ zile câte o baie de jumătate, apoĭ într'o zi o turnare pe coapse, în altă zi o turnare pe spinare şi la fie-care două zile o spălare a părţiĭ superioare a corpuluĭ, toate durerile'ĭ de stomah dispărură, el căpătă cea maĭ bună poftă de mâncare şi o înfăţişare sănătoasă, încă o dovadă că suferinţa nu trebueşte în totdeauna căutată în stomah, dar că natura însăşĭ nu se află în stare de activitate deplină.

Această pildă ne maĭ arată, cât folos putem trage dintr'o cură de apă, de oare-ce ea produce o acţiune *generală* asupra întreguluĭ corp, întărind organismul, ast-fel în cât nu e nevoie în totdeauna de un tratament local.

De obiceiŭ şi acele persoane, carĭ aŭ fost atinse de vre-o spuzeală orĭ carĭ suferă din când în când de spuzeală orĭ de mâncărime de nesuferit pe corp, sunt de obiceiŭ foarte slabe (în carne). Unele dintr'însele aŭ poftă de mâncare, altele însă nu. Aceste persoane adăpostesc de sigur într'însele o materie de

boală, care întreţine o căldură neîncetată, care dă naştere la o ardere saŭ la o consumare de prea multe substanţe ce ar fi trebuit să servească pentru alcătuirea şi întreţinerea natureĭ, şi care acum aŭ fost înlăturate de la scopul lor. Foarte adesea-orĭ, predispoziţiunea pentru oftică, saŭ o mare lipsă de sânge, care produce turburărĭ în funcţionarea inimeĭ, saŭ beteşugurile în diferite locurĭ ale pântecelueĭ, pot să împiedice desvoltarea corpuluĭ, orĭ cu alte cuvinte să pricinuiască o mare slăbire. In asemenea cazurĭ putem reuşi de minune prin întrebuinţarea apeĭ, dar trebuie să începem cu aplicările cele mai uşoare, pentru că ast-fel se va vedea în curînd şi lămurit natura şi locul suferinţeĭ, şi de ce fel de ajutor este nevoie.

Un tînĕr, în vîrstă de 25 de anĭ, suferia adese-orĭ maĭ mult saŭ maĭ puţin de colică (cârceĭ la pântece); se ivi o slăbire peste mĕsură, care nu se putea îndrepta cu nimic. El întrebase deja pe maĭ mulţĭ medicĭ şi întrebuinţase multe leacurĭ, carĭ nu-ĭ aduseră nicĭ o uşurare orĭ cel mult numaĭ o uşurare trecĕtoare. Dar după ce întrebuinţă timp de patru sĕptĕmânĭ câte douĕ băĭ de jumătate pe sĕptĕmână, şi puse de treĭ orĭ,

timp de un ceas, o compresă îndoită în patru şi muiată în apă de floare de tîn, şi după ce beu în fie-care seară şi dimineaţă câte trei linguri de ceaiu de cintaură, de muşeţel şi de coada şoricelului, colica dispăru cu desăvîrşire şi întregul corp câştigă în rotunzime.

Deci când e vorba de slăbire, fie aceasta provenită din născare ori dobândită în urma diferitelor stări de boală, întrebuinţarea regulată a apei va aduce în totdeauna servicii excelente.

In general o hrană nutritoare şi sănătoasă este o condiţiune principală pentru dobândirea unei sănătăţi spornice; cu atât mai mult aceia, cari aŭ predispoziţiunea de a fi slabi, ori aceia cari slăbesc mai mult saŭ mai puţin în urma diferitelor beteşuguri, aŭ nevoie de o hrană simplă şi foarte întăritoare, pentru ca natura lor să poată mistui bine alimentele şi să se folosească de dînsele. Omul gras revine în starea'i normală mai cu seamă cu ajutorul unei hrane uscate; tot acest fel de hrană este de asemenea mijlocul cel mai bun, în cas de slăbire, pentru a readuce natura la o stare normală. Să luăm pildă de la ţărani; ei aŭ de obiceiu hrana cea mai simplă şi sunt siliţi să muncească mai în totdeauna din greu. Dacă îşi păstrează

simplicitatea, atunci se află cât se poate de bine. Dacă însă încep să se obicinuească cu multe alimente lichide, atunci puterile le slăbesc, ori devin prea rotunzi la corp; căci mulţi cari eraŭ slabi, ca nişte ţîri, aŭ devenit în urmă mult mai corpolenţi de cât doriseră.

Există o părere foarte greşită, pe care am auzit'o repeţindu-se adese-ori odinioară: „Fiecare om trebuie să bea pe zi trei măsuri (vre-o oca şi jumătate) de lichid". Dar există o altă zicătoare prea adevărată şi recunoscută de mii de ori de experienţă: „De ţi-e sete, să beï lichide, dar cu măsură, ca setea să nu ţi se sporească şi mai mult prin băutură! De nu 'ţi-e sete, atunci hrana 'ţi dă destul ichid şi să nu'ţi fie teamă, că sângele ar putea deveni apos; din contra, el va fi puternic şi te va nutri bine". Este afară de ori-ce îndoeală că obicinuinţa joacă aci un mare rol. Am cunoscut oameni, cari n'aŭ luat nici odată lichide, afară de cât când 'şi-aŭ pricinuit înşişi setea, mâncând mâncări ardeiate şi sărate. Când mă aflu acasă la mine, unde 'mi-am hrana care 'mi place mie mai bine, se poate uşor întâmpla ca să treacă o lună saŭ două, fără să 'mi fie sete măcar odată. Dar ajunge ca să prânzesc

odată aiurea, şi 'mĭ vine sete încă înainte de a mĕ fi sculat de la masă.

Friguri de baltă

Este mare deosebire între aerul dintr'o vale adâncă şi acela de pe o colină unde bate soarele, între aerul unuĭ loc mlăştinos şi acela de pe înălţimea munţilor. Orĭ şi unde; şi orĭ când, ies din pămînt vaporĭ (aburĭ), şi dupĕ cum este alcătuit pămîntul, tot aşa sunt şi vaporiĭ (aburiĭ). Fireşte că din mlaştinĭ nu se ridică vaporĭ aşa de bunĭ, ca de pe un şes uscat. După cum fumul este gonit de vînt, tot aşa şi vaporiĭ sunt respândiţĭ de către aer pretutindenĭ, şi suntem siliţĭ să-'ĭ tragem în plămânĭ. După cum praful (colbul) este vătămător îmbrăcămintei şi poate uneorĭ să o şi strice, tot aşa se întâmplă adesĕ orĭ şi cu organismul nostru, că adică diferiţiĭ vaporĭ primejdioşĭ, introduşĭ prin respiraţie în organismul omenesc, produc adesea efecte foarte vătămătoare. Fie-care 'şĭ poate lesne închipui, că aerul din vecinătatea mlaştinilor nu poate să fie de loc sănătos, din cauza vaporilor primejdioşĭ. Ia să ne uităm la locuitoriĭ coastelor joase, aĭ locurilor de pe lângă bălţĭ, aĭ pămînturilor mlăştinoase, orĭ la locuitoriĭ de pe lângă iazurile uscate,

carĭ mereŭ trebuiesc să respire aceştĭ vaporĭ primejdioşĭ, şi vom vedea cu câte felurĭ de boale sunt hărăziţĭ aceştĭ oamenĭ! Nu trebuie să prinză mirarea pe nimenĭ că frigurile, de pildă cele palustre (de baltă), sunt la ordinea zileĭ în aceste locurĭ. Cine locueşte în ast-fel de locurĭ (meleaguri), se poate aştepta la sigur că nu va fi cruţat, şi oamenii bolnăvicioşĭ sunt maĭ cu deosebire predispuşĭ la această boală.

Frigurile de baltă sunt o boală în care întregul organism vine în stare de slăbiciune; ea se arată de obiceiŭ prin lipsa de poftă de mâncare, prin cârceĭ în extremităţĭ, prin desnădejde, ş. a. Bolnavul este apucat ba de frig, ba de căldură; într'un cuvînt bolnavul se găseşte într'o stare vrednică de plâns. Atacurile de friguri se arată la anumite intervale de timp şi se aseamănă cu frigurile intermitente; aceste sunt întru cât va un fel de friguri de baltă, însă de un grad maĭ mare. In ceea-ce priveşte vindecarea trebuie să avem în vedere întregul corp; lucrul principal este de a resolva şi de a elimina toate materiele vătămătoare, carĭ s'aŭ strîns grămadă în interiorul corpuluĭ. Aci spălările totale produc efectele cele maĭ bune, pentru că prin aceste se respândeşte o

căldură în tot corpul şi, prin ajutorul acesteia, se grăbeşte resolvarea şi eliminarea materielor stricăcioase. Se va face în fie-care zi, eşind din pat, câte o spălare totală, la fiecare două ceasuri, aşa după cum le-am descris în cartea „*Testamentul meŭ*“. Dar pentru a putea dobândi un resultat şi mai bun, pentru a elimina din corp tot ce este stricat şi a readuce toată natura într'o stare bună, să se facă, pe lângă aceasta, şi câte o baie de jumătate la două zile şi odată pe săptămână o turnare pe genuchi şi o turnare pe coapse. Pe dinăuntru sfătuiesc cu deosebire trei soiuri de ierburi şi anume: pelinul, ienuperele şi coada caluluĭ, carĭ aŭ o acţiune asupra stomahuluĭ, a ficatuluĭ şi asupra rinichilor. De asemenea recomand călduros cintaură şi trifoiul de apă (trei fraţi), orĭ rădăcină de buciniş cu coaje de stejar.

Pojarul (corĭ)

Pojarul, ca şi scarlatina, este una din boalele ce ating mai cu seamă pe copiĭ. Pe când scarlatina nu este respândită peste mĕsură, rar se va întâlni un copil, mai cu seamă în oraşe, care să nu fi zăcut măcar odată de pojar. Copiiĭ sunt predispuşi mai mult la pojar, de cât la scarlatină. Pojarul

se iveşte mai des la vîrsta de doi până la nouĕ anĭ; el este mai primejdios în anii ceĭ d'întĕiŭ, de cât în ceĭ din urmă, pentru că în anii din urmă corpul este mai bine desvoltat şi are mai multă putere de resistenţă.

Pojarul şi scarlatina sunt cam înrudite între ele; la ambele aceste boale se produc cam aceleaşĭ simtome (semne) ca: friguri, lăcrimare şi o tuse seacă. Incetul cu încetul apar nişte pete de mărimea unuĭ bob de linte; ele se arată mai întâiŭ la faţă şi după câte-va zile se rĕspândesc peste tot corpul. In timpul acesteĭ perioade trebue să se recomande o mare prevedere; mai întâiŭ de toate trebue pază de rĕceala. După treĭ saŭ patru zile petele încep sa păleasca şi capĕtă cu încetul o coloare galbenă. Eŭ par'că aş considera pojarul ca un fel de scarlatină blândă, căci toată boala nu se deosebeşte de scarlatină, de cât prin unele simtome; dar pojarul nu pune viaţa în primejdie atâta, de şi este tot aşa de molipsitor ca şi scarlatina. In cas de pojar, ca şi la toate boalele de acest fel, domnesc frigurile, şi de aceia, prima grijă este de a pune stavilă căldureĭ, şi pentru ajungerea acestuĭ scop nu este alt mijloc mai bun de

cât spălările cu apă rece. Dacă avem a face cu copiĭ micĭ, atuncĭ trebue să-ĭ scufundăm repede în toate zilele, de douĕ saŭ de treĭ orĭ, în apă rece şi să-ĭ culcăm numaĭ de cât iarăşĭ în patul cald. Copiiĭ maĭ marĭ vor face în fie-care zi câte o baie de jumătate. Pe lângă aceasta, este bine să se pună copiluluĭ o cămaşă muiată într'un ceaiŭ cald de floare de fîn şi să fie lăsat să se odihnească în ea timp de o oră şi imediat, după ce i se scoate cămaşa, să i se facă la fie-care dată o spălare totală. Prin ajutorul acesteĭ cămăşĭ toate materiile otrăvitoare ce se află în corp, vor fi scoase afară. Totuşĭ trebue să atrag atenţiunea că această aplicare nu trebue să se facă prea des. La această boală, cel maĭ bun lucru va fi să se întrebuinţeze cămaşa muiată în ceaiŭ de floare de fîn, odată la douĕ zile. In aceasta constă meritul hidroterapieĭ (a cureĭ de apă rece), că ea se străduieşte în tot-d'a-una să diminueze materiile stricate, să întărească corpul, să cureţe sângele şi să reguleze circulaţiunea.

Este un lucru minunat să vezĭ cât de bine se întremează copiiĭ, după ce aŭ trecut printr'o ast-fel de boală, dacă aŭ fost curăţaţĭ complect prin ajutorul apeĭ. Aci

este locul ca să reamintesc din nou, că se întâmplă foarte des, că unii copii, vindecaţi în aparenţă prin medicamente, nu sunt în stare să se întremeze de a binele; drept vorbind, ei nu sunt bolnavi, dar nici sănătoşi, şi adesea isbucneşte o altă pacoste.

Dieta şi alte regule ce trebuesc urmate sunt aceleaşi ca la scarlatină. Când pojarul este căutat după regulă, atunci el dispare curînd, fără să lase vre-o urmă rea.

Boalele splinei

Splina se află în partea stângă, de desubtul toraceluĭ (coşuluĭ pieptuluĭ). Ea nu este o ghindură propriŭ zisă, ca ficatul şi ca rinichiĭ, ci numaĭ un organ ghinduros. De sigur că şi splina este de însemnătate foarte mare pentru corpul omuluĭ, ca şi orĭ-care alt organ, de şi este foarte greŭ de a înţelege şi de a explica în modul cel maĭ întins scopul importanteĭ eĭ funcţiunĭ.

Mulţĭ bolnavĭ, suferind de splină, aŭ căutat la mine vindecarea şi aŭ găsit-o. De obiceiŭ eĭ aveaŭ splina tare umflată şi aceasta în urma unor boale grave, ce fuseseră provocate din turburărĭ în sânge. Când acestea eraŭ înlăturate, splina se întrema din noŭ, ceea-ce este o dovadă maĭ mult,

că splina joacă un rol însemnat în formaţiunea sângeluĭ.

Umflăturile splineĭ dispăreaŭ ca de obiceiŭ repede prin comprese pe pântece, făcute pe rînd, când cu apă de floare de fîn, când cu apă amestecată cu oţet. Compresele cu apă de paie de oyëz încă produc efecte bune.

In ceea-ce priveşte aplicările de apă, aş sfătui cu deosebire, pentru bolnaviĭ maĭ slăbuţĭ, treĭ până la cinciĭ spălărĭ totale, iar pentru bolnaviĭ maĭ viguroşĭ, douĕ-treĭ băĭ de jumătate şi douĕ spălărĭ totale. In locul băilor de jumătate se pot face şi turnărĭ pe coapse şi pe spinare, pe rînd. In general, aplicările de apă, întrebuinţate la această boală, trebue să aibă de scop de a resolva şi de a elimina materiile stricate.

De oare-ce splina are o însemnătate deosebită în formaţiunea sângeluĭ şi ştiŭ din experienţă, cât de princios înfluenţează asupra îmbunătăţiriĭ sângeluĭ *praful din ierburĭ*, de aceia îl recomand cu deosebire la această boală. Se pune să se usuce bine urzicĭ, limbariţă şi jaleş, carĭ în genere curăţă bine sângele; apoĭ se pisează până ce se face praf şi după aceea se pune în supă, din praful acesta, câte douĕ-treĭ vîrfurĭ de cuţit.

Supa capătă atunci gustul unei supe de ierburi şi dacă se mănâncă dintr'însa câteva zile de a rîndul, va produce un bun efect, ca în multe alte cazuri de boală.

Cu boalele de splină se întâmplă acelaşi lucru ca şi cu alte boale; cu cât omul trăeşte mai cu judecată şi cu cât îşi oţeleşte mai mult natura, cu atât mai puţin boalele se vor ivi în interiorul corpului şi cu atât mai mult natura va fi păzită în contra năvălirii materielor bolnăvicioase de din afară.

Atrofia muşchilor (uscarea muşchilor)

Acela al cărui corp este în cea mai perfectă rînduială şi la care toate părţile corpului au atins o desvoltare normală, poate cu drept cuvînt să fie pus în rîndul celor fericiţi. Din nefericire, mulţi oameni n'au acest noroc, căci suferă de o boală ce se numeşte atrofia muşchiulară. Ea se poate ivi în diferite părţi ale corpului, de pildă: la tenarul (carnea groasă) degetului celui mare ş. a. şi poate micşora mult mobilitatea (puterea de a mişca) membrului atins. Cauzele, cari produc această boală, sunt foarte diferite. Foarte adese-ori această boală se iveşte în urma unei boale grave şi mai cu seamă atunci, când corpul nu mai are

destulă putere pentru a se întrema. Atrofia muschiulară poate să se producă şi în urma uneĭ oboselĭ prea din cale afară.

Eŭ, din parte'mĭ, pretind că această boală provine numaĭ şi numaĭ din anemie, dintr'o circulaţiune rea a sângeluĭ şi de la o hrană prea săracă.

De obiceiŭ, boala începe cu oboseala diferitelor grupurĭ de muşchĭ. In cele maĭ multe cazurĭ rĕul începe cu muşchiĭ degetuluĭ celuĭ mare; de acolo se ramifică asupra altor părţĭ ale corpuluĭ şi pacientul suferă mult din această cauză.

Aci medicamentele nu vor avea mare succes, căcĭ ele nu pot produce muşchĭ; nicĭ electricitatea nu poate face maĭ mult.

Prin ajutorul cureĭ de apă am obţinut, din contra, de câţĭ-va anĭ încoace, resultate foarte frumoase şi nu mĕ înspăimânt de loc, când sosesc ast-fel de bolnavĭ, pentru că de obiceiŭ găsesc la mine ajutor. Scopul principal care trebuieşte atins, este ca sângele să fie distribuit după cum se cuvine în tot corpul, şi în al doilea rînd este necesar ca bolnavul să capete o brană bună, care să fie în stare să producă sânge bun.

Pe lângă aceasta trebuie să îngrijim de o mistuire bună, şi pentru acest scop cel

mai bun leac este ceaiul de jaleş, ienupere şi pelin. Aplicările de apă să fie foarte blânde, pentru ca corpul deräpänat să nu fie prea ostenit. Unuĭ membru astfel de ofilit îĭ lipseşte puterea, şi de aceia trebuie să căutăm a îmbunătăţi sângele şi sucurile, într'un cuvînt, să [illegible]urim întregul organism. Părţile cele ofilite vor trebui să fie învelite la fie care două zile cu o pânză muiată în apă de floare de fîn. Dacă pacientul este de constituţie viguroasă, se poate numaĭ de cât începe cu turnările şi anume în ordinea următoare: O dată pe săptămână să se facă o baie de jumătate, o turnare pe coapse, o turnare pe spinare şi o turnare generală; aşa trebuie să se urmeze cam opt săptămânĭ, iar după trecerea acestuĭ timp să nu facă de cât jumătate din aceste aplicărĭ. Din când în când, trebuie ca membrele ofilite să fie stropite şi, afară de aceasta, bolnavul să stea mult timp în aer liber şi să facă mişcare, dar nu prea multă.

Nervositatea, Neurastenia şi Slăbiciunea nervilor

Printre oamenĭ domnesc treĭ boale, ce'mĭ par ca treĭ surorĭ, carĭ se aseamănă; dar privindu-le maĭ de aproape, găsesc că fie-

care din ele are alte semne și alte trăsături. Aceste trei surori se numesc: Nervositatea, Neurastenia și Slăbiciunea nervilor. Aceste trei boale provin dintr'o stare de slăbiciune a organismului omenesc; dacă această stare de slăbiciune ar fi înlăturată, boalele ar dispărea și ele. Nici o împrejurare nu produce efecte mai vătămătoare asupra sănătății, a puterei, a răbdării și a lungimei vieții, de cât modul de traiu, ce se duce acuma.

Să ne punem întrebarea: Unde locuesc nervoșii? Unde locuesc aceste trei surori? La țară, unde mâncarea este simplă de tot, unde se poartă îmbrăcăminte simplă și unde oamenii sunt oțeliți și pot resista mulțămită muncei și aerului bun și sănătos, aceste trei surori se întâlnesc foarte rar; acolo ele nu sunt bine primite. Din contră, în orașe, unde se duce traiul mai mult după modă, de cât după obiceiurile țerănești, aceste trei surori se găsesc mai des. Dacă străbatem un oraș și ne aruncăm privirile prin biurouri și prin diferite cancelarii, prin stabilimentele de studiu, prin atelierele de lucru, ș. a. vom întâlni aproape pretutindeni pe aceste trei surori, pe una aci, pe alta acolo. Fie-care dintre aceste

treĭ surorĭ poartă atâtea semne, în cât n'am ajunge să sfîrşim cu enumerarea lor. De aceea este atât de greŭ de a le aduce vindecare, căcĭ, după cum zice proverbul, obicĭnuinţa devine o a doua natură, şi nimenĭ nu se poate desbăra uşor de vechile-ĭ obicĭnuinţe.

De unde vin decĭ aceste treĭ surorĭ aşa de neplăcute? Este forrte uşor să rĕspundem la această întrebare. Omenirea s'a îndepărtat prea mult de modul de a trăi simplu şi firesc; ea a prefăcut în toate privinţele viaţa, de cum ar fi trebuit să fie. Locuitorĭĭ de la ţară aŭ cea maĭ mare parte o hrană simplă, n'aŭ nevoe de cât de puţine bĕuturĭ şi în multe familiĭ, unde domneşte încă simplicitatea, nicĭ nu se cunoaşte întrebuinţarea bĕuturilor spirtoase. Dar la mulţĭ oamenĭ se întâmplă contrariul. Unĭĭ se duc la culcare la timp potrivit, căcĭ ţin de proverbul; „Scularea de dimineaţă aduce aur mult“, alţĭĭ din contra, răpesc din orele cele maĭ priincioase pentru somn, şi petrec nopţĭ întregĭ prin cârciumĭ, bênd la bere, vin şi rachiŭ. Omul cu judecată îşĭ are împărţit timpul pentru lucru şi odihnă; ceĭ fără de judecată, îşĭ încarcă mintea cu fel de fel de afaceri şi

îşĭ lasă corpul să se sdruncine. Pentru a vedea maĭ bine urmările, până unde pot ajunge oamenii, să facem o comparaţie: Să comparăm pe un scriitor orĭ pe un alt funcţionar de biuroŭ cu un simplu argat saŭ cu un ţĕran, şi vom vedea numaĭ de cât o foarte mare deosebire! Să privim pe un teolog, pe un preot şi pe toţĭ carĭ se dedă zeloşĭ la studiŭ. Cât sunt eĭ une-orĭ de istoviţĭ, înainte de a'şĭ fi terminat studiile! De unde vine aceasta? Capul este într'una ocupat studiând şi gândindu-se; pe lângă aceasta aceştĭ oameni fac puţină mişcare şi în genere nu duc un traiŭ în bună regulă. De aceea nu trebue să ne uimească dacă printre această categorie de oameni se găsesc aşa de mulţĭ nervoşĭ şi neurastenicĭ. Eĭ îşĭ încarcă prea mult mintea şi nu se gândesc de loc, că nu e bine să meargă maĭ departe, de cât ar fi folositor sănătăţeĭ. Firește că urmărĭ vătămătoare corpuluĭ nu întârzie să se iveaască; întreaga maşină omenească se opreşte din ce în ce maĭ mult şi de sigur că una din cele treĭ surorĭ va apărea în curînd. N'am ştiut nicĭ odată, că meseria de negustor este o afacere care sdruncină aşa de mult organismul omuluĭ. Acum nu mĕ maĭ mir, căcĭ

şi această meserie cuprinde adesea mulţi nervoşi. Dar nu numaĭ oboselile meserieĭ, ci maĭ mult modul de traiŭ neregulat contribue la aceea, că cele treĭ surorĭ îşĭ găsesc aşa de lesne intrarea. Unde maĭ puneţi diferitele sindrofiĭ, petreceriĭ, chefurĭ şi alte asemeni deşertăciuniĭ, carĭ numaĭ bine nu pot aduce organismuluĭ! Să ne gândim şi la lucrătoriĭ din fabriciĭ! Des de dimineaţă trebue să plece la lucru şi nu'şĭ găsesc odihnă de cât noaptea târziŭ.

Munca obositoare, şi încă în localurĭ nesănătoase, şi o hrană proastă sunt cauzele principale ale nervositaţeĭ respândite aşa de mult în breasla lucrătorilor. Pe lângă acestea se maĭ adaogă una: că de obiceiu eĭ aleg o hrană, care maĭ mult atîţă organismul, de cât îl întăreşte. De obiceiŭ eĭ îşĭ caută mântuirea în bere şi rachiŭ, carĭ sunt un feĭ de îmbold la lucru; eĭ nu'şĭ închipuesc că aceste băuturĭ ajută numaĭ la pierzarea lor. Aşa, eĭ cred că cafeaua este cel maĭ bun dejun, şi nu presupun că tocmaĭ aceasta este cel maĭ înverşunat duşman al naturieĭ omeneştĭ. Căcĭ ce grăbeşte maĭ mult ivirea nervositaţeĭ, de cât tocmaĭ cafeaua? Dacă aceştĭ lucrătorĭ ar fi maĭ cu judecată, ar alege o hrană întăritoare şi tot

odată mai ieftină, şi dacă s'ar lăsa cu totul de bere şi de rachiŭ, atunci ar ajunge mai viguroşi şi mai sănătoşi şi ar găsi mai mult noroc în munca şi în traiul lor. Judecând ast-fel, chiar dacă ar fi avut nenorocirea ca să cază victima unei patimi, ei ar fi încă în stare sa'şi recapete energia; căci aceste patimi pregătesc pierzarea pentru aceia cari sunt cuprinşi de ele şi pentru moştenitorii lor. Dar ceea-ce este şi mai rĕŭ, este nepăsarea acestor oameni pentru religie, ceea-ce îi pierde de două ori mai de grabă şi îi face nemulţămiţi şi nenorociţi pentru toată viaţa şi pentru vecinicie. Dacă singur numai acela poate să devină într'adevăr fericit şi mulţămit, care 'şi îndeplineşte datoriile cătră sfânta religie, atunci de două ori nenorociţi sunt aceia cari, pe lângă că meseria le este destul de aspră, 'şi-aŭ mai pierdut şi religia, şi credinţa, şi bunele moravuri. Ce poate face un om fără religie? Nimica! Dar cât e de tare şi mare acela, care este pătruns de marea însemnătate a sfintei religii şi care îşi duce traiul în mod corespunzĕtor ei! La un om ca acesta, domneşte în casă fericirea şi belşugul; celalt se simte părăsit din toate părţile şi duce un traiŭ nemulţămit şi îngrijorat.

Eŭ nu'mĭ pot închipui ce-va maĭ frumos de cât acel traiŭ de familie, unde toţĭ membriĭ îşĭ duc viaţa în modul cel maĭ conştincios, după preceptele religieĭ!

Lumea, cu toate desfătările sale, nu este în stare să ne facă aşa de fericiţĭ, precum o poate face religia. Dacă fabricanţiĭ şi stăpâniĭ ar avea în inima lor adevĕrata religie şi ar trăi după înţelesul eĭ, şi dacă, conducêndu-se după religie, ar da prin aceasta o pildă bună lucrătorilor, atuncĭ eĭ s'ar încredinţa cu cât eĭ înşişĭ şi lucrătoriĭ lor ar putea fi maĭ fericiţĭ, maĭ mulţămiţĭ şi maĭ liniştiţĭ.

Maĭ este un punct, ce nu trebuie să se uite. După cum un corp moleşit şi stropşit este cu mult maĭ predispus la boale de cât un corp oţelit, aşa şi obosirea prea din cale afară a minţiĭ duce destul de des la turburărĭ ale minţiĭ. O ast-fel de stare este o rană hidoasă pentru suflet. Se găsesc mulţĭ oameni ajunşĭ într'un aşa hal, în cât nu se ştie dacă merg maĭ repede spre peirea lor corporală orĭ sufletească. Toată gândirea şi silinţa a miĭ de oameni nu este îndreptată de cât la afacerĭ şi la interese vremelnice; pe lângă acestea, uită de afacerea cea maĭ importantă, de a se îngriji de mântuirea sufletuluĭ lor nemuritor.

Țăranul, care muncește din greu, este de obiceiu pătruns de religie; dar acolo, unde cele trei surori se bucură de o bună primire, religia este mai în totdeauna lăsată mai la o parte. Nu zic totdeauna, dar vreau cel puțin să amintesc, că acolo unde sunt adăpostite cele trei surori, domnesc mai totdeauna patimile și lăcomia după plăceri, pe când religiunea este înlăturată. Toată lumea se străduiește să apuce câte ceva din cele ce dă lumea; dar nimeni nu se îngrijește să dobândească liniștea pentru inimă și pacea adevărată.

Se poate că mulți dintre cititorii mei, și mai cu deosebire aceia cari nu se interesează de chestii de religie, să zică: „Dar ce are a face religia cu neurastenia, cu nervositatea și cu slăbiciunea de nervi?“ La aceasta răspund: Oare nu sunt mii și mii de oameni din generațiunea de azi, stropșiți și la minte și la corp? De unde vine aceasta? De acolo că duc lipsă de lucrul cel mai trebuincios: de religiea! Se întâmplă prea adese-ori, că persoane bolnave la corp au sufletul cu mult mai bolnav. Câți oameni nu se găsesc în zilele noastre, cari, cât timp le permiteau puterile, nu se ocupau de cât de afacerile lor, fără să se

fi gândit nicĭ la Dumnezeŭ, nicĭ la religie! Pacea şi fericirea lor cea maĭ mare nu le găseaŭ de cât în bunurile vremelnice; acum puterile fiindu-le istovite, eĭ cad în melancolie, devin neurastenicĭ şi caută pacea şi liniştea pe care nu o pot găsi, căcĭ religia, care numaĭ ea singură ar puteà să aducă într'adevĕr pacea şi liniştea, nu o cunosc. Să nu ni se zică cum-va, că religia n'are înrîurire asupra oamenilor şi maĭ cu seamă asupra unuĭ neurastenic! Câţĭ n'aŭ fost aci, carĭ după o întrebuinţare lungă de cură de apă, nu se simţiaŭ maĭ bine; la carĭ durerile neurastenice reîncepeaŭ din noŭ în toate părţile corpuluĭ! Aceştĭ bolnavĭ nu puteaŭ nicĭ să doarmă, nicĭ să mănânce; îĭ apuca melancolia şi numaĭ atuncĭ când li se recunoscu starea sufletească şi când se puse iar rînduială într'însa, suferinţele corpuluĭ se micşorară! Eĭ căpătară maĭ multă linişte, maĭ multă mulţămire, in puţine cuvinte, se simţiră maĭ fericiţĭ.

Priviţĭ numaĭ ce se petrece la ţară, unde se află un medic care n'are credinţă în religie! Oamenĭĭ de acolo n'aŭ nicĭ o încredere într'însul; dar când ştiŭ, că medicul are religie, atuncĭ aŭ de douĕ orĭ maĭ multă încredere într'însul.

Să facem o comparaţie între copiiĭ de la ţară şi şcolariĭ de la oraş! Să punem doĭ, unul lângă altul, şi atuncĭ nu vom maĭ avea nevoe să 'ntrebăm de unde vin cele treĭ surorĭ! Copiiĭ de la sate, maĭ cu seamă aceia carĭ staŭ în cătune şi carĭ aŭ de făcut un drum lung, de o oră, până la şcoală şi carĭ sunt nevoiţĭ să facă acest drum în toate zilele, iarna ca şi vara, sunt ceĭ maĭ viguroşĭ. In schimb, şcolariĭ din oraşe, alintaţĭ de la cap până în picioare, însoţiţĭ pururea de o bonă de copiĭ, ce mutră aŭ? Nu se zăresc de cât niştе fiinţa ofilite şi slăbănoage; de adevĕrată sănătate nicĭ vorbă nu poate să fie, de cât la foarte puţinĭ! Dacă visităm un institut, o şcoală superioară de fete, oare ce vedem că se face acolo pentru oţelirea corpuluĭ lor? Trebue să spun sus şi tare: Metoda din şcoale aşa cum se practică azĭ, contribue maĭ mult de cât orĭ-ce pentru a produce niştе elevĭ aşa de nervoşĭ şi neurastenicĭ.

Este o nerozie, de a căuta pe cele treĭ surorĭ aiurea, de cât acolo de unde se pot găsi după zisele mele. Dar din momentul ce prostia orĭ nesocotinţa ne-a împins spre această stare miserabilă, trebue să ne străduim să îndreptăm greşeala. Şi aceasta se

poate realisa prin treĭ moduri, şi anume: prin oţelirea corpuluĭ, printr'o hrană simplă şi printr'o îngrijire aleasă a corpuluĭ. In asemenea casurĭ, trebue să începem cu aplicările cele mai uşoare; căcĭ, de s'ar începe cu aplicările cele maĭ violente, s'ar mări numaĭ starea de iritaţiune nervoasă.

Cele maĭ bune aplicărĭ pentru neurastenicĭ, nervoşĭ, ş. a. sunt următoarele: Bolnaviĭ să umble în toate zilele de maĭ multe orĭ pe pietre ude, orĭ prin apă. Acestea ar fi aplicările cele maĭ blânde pentru început.

După câte-va zile se poate face ceva maĭ multişor, de pildă; se va putea umbla pe pietre ude de două orĭ pe zi, făcându-se şi câte o spălare totală dimineaţa şi seara. După câte-va zile se va putea face încă un pas-înainte; nu se va umbla pe pietre ude de cât odată pe zi; în schimb, se va face o spălare superioară şi o turnare pe genuchĭ. Ast-fel se va continua încetişor cu aplicările, până ce vom ajunge la baia generală, baia de jumătate şi de şezut, turnarea pe genuchĭ şi pe spinare. Aceste turnărĭ se pot împărţi după plac; cel maĭ bun lucru este de a se face în fie-care zi câte o aplicare. Bolnavul care va continua acestę

serii cu statornicie, va reveni încetul cu încetul iar într'o stare mai bună. Unii laudă grozav întrebuinţarea de băi calde! Dar convingerea mea, întărită prin experienţe numeroase, mĕ sileşte să zic, că apa caldă nu aduce de loc folos acestor bolnavi; ea moleşeşte numai organismul şi 'l iritează şi mai mult. La mine aŭ venit deja o mulţime de neurastenici, cari făcuseră câte 20, 30, 40 şi 50 de băi, de câte 28—30 grade; dar ce le-a folosit? Nimic! Aşa, cunosc un funcţionar militar, care făcuse mai mult de 50 de băi calde, şi aceste băi îl slăbiseră şi 'l iritaseră într'atâta, în cât fu nevoit în curînd să ceară să fie scos la pensie; dar, înainte de a face o asemenea cerere, vru să facă încă o încercare la Woerishofen. El făcu o cură serioasă de apă şi iată că în scurt timp îşi restabili sănătatea şi fu în stare să'şi îndeplinească îndatoririle profesiuneĭ sale, chiar şi mai bine de cât înainte.

Masagiul este mai puţin întrebuinţat la aceste boale, ce e drept, de cât eletricitatea.

Când îmi ţineam conferinţele, întrebam uneori cari dintre numeroşii meĭ ascultători se lăsaseră să fie masaţi şi 'i rugam să ridice mâna în sus. Vedeam uneori ridicându-se mai mult de 50 de mâini; dar

cea mai mare parte din acești ascultători declarau că o duseseră mai mult rĕŭ de cât bine.

Un medic, ținĕnd o prelegere, vru să recomande masagiul; eraŭ de față mai mult de 800 saŭ chiar de 1000 de auditorĭ. După ce explicase și recomandase masagiul, se iscă un sgomot așa de mare, că fu nevoit să părăsească tribuna, fiind luat în rîs și batjocorit nu tocmaĭ în mod măgulitor!

Electrisarea se recomandă foarte des nervoșilor și nu vreaŭ să'mĭ daŭ părerea despre aceasta; dar din toată marea mulțime, care a venit la Wörishofen, am culeș, în privința electrisărĭĭ, multe lucrurĭ bune, și nu pot pricepe cum o sguduitură electrică ar putea să întărească un corp întreg.

Sub numele de Neurastenie, trebuie să înțelegem o turburare generală în întregul sistem nervos; această turburare se dă pe față prin iritabilitate (când omul se supĕră la cel mai mic lucru), printr'o mai puțină destoinicie la lucru, prin lipsă de vlagă, prin desnădejduire, melancolie, ș. a. Această boală atinge mai cu seamă pe persoanele al căror spirit (minte) a fost obosit peste măsură și începe cu greutate la cap, cu durerĭ de cap ușoare, cu palpitațiĭ (bătaie de inimă), tur-

burări în mistuire, într'un cuvînt, cu o slăbiciune generală, a corpului.

Cât de des nu se întâmplă în zilele noastre că studenții reușesc foarte bine pe la începutul studiului! De odată însă se ivește o stare neurastenică, și cu toată bunăvoința, ei nu pot să meargă mai departe. Așa a venit la mine un student, din anul din urmă al studielor sale, și îmi declară că nu putea să mai studieze, și din această cauză fusese congediat! El se plângea des o greutate nervoasă la cap și de neliniște sufletească. Făcu cura de apă timp de opt săptămâni, dar de o imbunătățire a stării sale nu putea fi vorbă. Sfătuii pe tînăr ca, pe lângă cura de apă, să se îndeletnicească și cu munca câmpului, să se abțină de la ori-ce studiu un timp oare-care, și în același timp să se nutrească cât se poate de simplu. Studentul primi propunerea mea și îmi zise că aceasta nu 'i-ar veni greu, de oarece tatăl său era agricultor, și ar face la dînsul serviciile unui argat de mâna a treia. După trecere de trei luni, se reîntoarse și îmi povesti că suferințele sale neurastenice dispăruseră cu totul.

El redobândi lesne timpul pierdut, își ter-

mină studiele şi acum este preot deja de mai mulţi ani.

Un domn, în vîrstă de 28 de anî, care era ocupat într'un biuroŭ, nu mai era bun de lucru; se plângea mai cu seamă de ameţeală la cap şi de lipsă de somn, într'un cuvînt suferea în toate părţile corpuluî. El făcu cura de apă timp de opt—zece săptămânî; se făcu într'adevâr ceva mai bine, dar nu pe cât îî era dorinţa.

După sfatul meŭ, de a se ocupa cu munca corporală, se duse la un grădinar şi făcu acolo grădinărit în schimbul uneî micî simbriî; în acelaş timp el se nutri în modul cel mai simplu, după cum învĕţase la Woerishofen, şi întrebuinţă zilnic o aplicare de apă. Ast-fel continuă timp de aproape un an. La început îî venia cam greŭ, dar cu timpul se obicînui destul de bine cu acest fel de traiŭ. După trecerea uneî jumătăţî de an îl întâlnii şi 'l întrebai cum o mai ducea; rĕspunsul sĕŭ fu: „Nu mai am nicî un fel de suferinţă". Mulţi alţiî aŭ făcut ca şi ceî de carî am vorbit şi toţi aŭ scăpat urmându-mî sfaturile.

Nervoşiî, neurastenicii şi melancoliciî, facă ce-or vrea, căcî tot nu vor ajunge departe, dacă se depărtează de la traiul simplu şi dacă

îşĭ moleşesc corpul, în loc de a şi-l oţeli. Cele treĭ surorĭ se aseamănă cu călĕtoriĭ carĭ, atât la oraş, cât şi la ţară, daŭ mereŭ la visite şi devin plictisitorĭ; dar prin statornicie şi prin bună-voinţă, ele pot fi alungate cu desĕvîrşire. Am explicat îndestul cum poate cine-va să le închiză uşa în nas. Dacă, începênd din copilărie, ne oţelim corpul, dacă ne nutrim cu mâncărĭ priincioase, în puţine cuvinte, dacă întrebuinţăm simplicitatea în toate, atuncĭ cele treĭ surorĭ nu se vor maĭ arăta. Câţĭ oamenĭ nu vin la mine, carĭ cu patru saŭ cincĭ anĭ maĭ înainte se găseaŭ în starea cea maĭ miserabilă! Cum mĕ zăresc, eĭ nu maĭ pot de bucurie, şi 'mĭ zic: „Cât de fericit mĕ simt! De când duc traiul cel maĭ simplu, nu maĭ ştiŭ de nervositate, de neurastenie şi de alte asemenea“.

Boale de rinichĭ (rărunchĭ)

Printre organele de mare însemnătate pentru corpul omuluĭ sunt rinichiĭ, carĭ se află aşezaţĭ la dreapta şi la stânga coloaneĭ vertebrale (a şireĭ spinăriĭ), în regiunea lombară (a şealelor). Sângele primeşte în sine materiele pregătite de către natură, pentru a fi nutrit şi înmulţit; dar cu acestea

mai pătrund în sânge multe materii, cari trebuesc să fie eliminate. Apoi, după ce aŭ străbătut tot corpul şi i-aŭ nutrit toate părţile, rămân în sânge oareşi-care rămăşiţe, cari şi ele trebuesc să fie eliminate. Rinichii servesc pentru a ajuta ca sângele să se poată lepăda de aceste materii şi de acelea cari pătrund în corp prin ajutorul mâncării. In scopul acesta sângele este dus la rinichi, unde este strecurat şi curăţit. Materiele cari devin apoi netrebuincioase sângeluĭ, sunt alungate şi duse în bĕşica udului, ca urină saŭ ud (pişat). Pe cât de minunată este această alcătuire pentru formarea udului, pe atât de lesne se pot ivi, prin popriri, turburări ori în rinichii propriŭ zişi, ori în uretre (tuburile pe unde curge udul), dând naştere la diferite boale.

Inflamaţie (aprindere) de rinichi

Printre diferitele boale de rinichi, inflamaţia este una din cele mai cunoscute şi din cele mai primejdioase. După cum inflamaţiile în genere pot să provină din cauză de receală, tot aşa se poate naşte prin receală, saŭ din alte cauze, o inflamaţie de rinichi. Atunci sângele *curge cu grămada*, după obiceiŭ, către partea aprinsă, şi formează

propriĭ maĭ mult saŭ maĭ puţin marĭ; rinichiul se umple prea mult şi se umflă. Bolnavul căpătă ba frig, ba căldură şi resimte durerĭ marĭ în regiunea rinichilor; udul nu maĭ vine în cantitate suficientă şi în tot corpul se ivesc turburărĭ, pe care le vedem în umflarea pleopelor şi picioarelor; atunci se iveşte dropica. Pofta de mâncare se micşorează, setea creşte din cauza aprinderei, puterile încep să descrească, resuflarea este anevoioasă, organismul funcţionează din ce în ce maĭ trândav şi maĭ slab; mersul boaleĭ ar aduce o umplere generală cu apă a corpuluĭ şi o slăbiciune tot maĭ mare. Atunci se poate lesne întâmpla ca udul să treacă în sânge, pe care 'l strică, şi de unde resultă o stare de boală foarte primejdioasă. Spre sfîrşit, inima bate din ce în ce maĭ slab, resuflarea se face maĭ cu anevoie, şi la urmă omul se stinge.

Când avem de a face cu o aprindere de rinichĭ, atunci trebuie să ne îngrijim cu mare prevedere de a topi şi a elimina materiele bolnăvicioase şi de a birui căldura. Pentru acest scop se poate înrîuri asupra corpuluĭ întreg prin spălărĭ totale, prin înfăşărĭ scurte, prin comprese superioare şi inferioare şi prin băĭ de jumătate, dacă

bolnavul este de constituţie viguroasă. În acest cas, el va face în fie-care zi una până la două băi de jumătate, chiar trei dacă căldura este mare, fie-care dată alternând cu o spălare superioară. Spălările şi băile de jumătate fac ca corpul să năduşească tare şi să se întărească; materiele stricate sunt topite şi date afară. Cu cât acţiunea spălărilor şi a băilor va putea fi mai puternică, cu atât aprinderea va dispare mai repede.

Dacă bolnavul nu sufere baia de jumătate, atunci să se facă spălări totale şi anume în fie-care zi de două până la patru ori, după cum căldura se măreşte ori scade.

Din capul locului, când începe aprinderea, să căutăm a lucra aspra regiunei rinichilor. Ca şi la toate înflamaţiunile în general, aşa şi aci cel mai bun leac este un plastru făcut din brânză albă de vacă, care se frământă în zer şi din care se face o alifie subţire. Trebue ca plastrul să fie întins pe tot largul dosului, de la osul sacrum (crucea şelelor) până la înălţimea omoplatelor (spatelor). Este posibil ca una saŭ două din aceste comprese să ajungă pentru a linişti durerile. Resoluţiunea şi eliminarea se mai pot obţine culcând pe pacient, de două

până la patru ori, pe o pânză muiată în apă amestecată cu oţet, ast-fel ca jumătatea dosuluĭ să fie acoperit. Această pânză trebuie să fie muiată din noŭ la fie-care jumătate de oră şi, în ori-ce cas, să nu se ţină maĭ mult de cât doue ore.

Pe pântece de asemenea se pune o bucată de pânză împăturată în doue, muiată în apă amestecată cu oţet, şi care se reînoieşte la fie-care jumătate de ceas; un ast-fel de bolnav nu sufere pe el o pânză maĭ groasă: e prea grea pentru dînsul.

Pe din năuntru se dă leacurĭ, carĭ trebuesc să elimineze udul pe cât se poate maĭ mult şi să cureţe rinichiĭ. Leacurile cele maĭ puternice şi maĭ bune în această privinţă sunt: rosmarinul (dendrul) fiert cu doue părţĭ apă şi o parte vin; din această fiertură bolnavul va lua câte o lingură din ceas în ceas; apoĭ un ceaiŭ de boabe de măceş (poama rudului, răsură), de jaleş şi de rădăcină de boziŭ (soc mic). Pentru a îndrepta starea stomahuluĭ, se poate adăogi la acest ceaiŭ puţin pelin saŭ ţintaur.

Degenerescenţa rinichilor (Boala lui Bright)

Nu numaĭ ficatul poate să se încârcească (să se stafidească), căcĭ şi rinichiĭ pot de

asemenea să fie atinşĭ de o boală ce'ĭ face să depeară încetul cu încetul şi înrîureşte ca întregul organism să fie stânjinit. Când rinichiĭ nu'şĭ maĭ îndeplinesc pe deplin funcţiunea, atuncĭ o cantitate de materiĭ stricate, din ce în ce maĭ mare, remâne în sânge, care se strică şi el, pe lângă că acele materiĭ aduc vătămare corpuluĭ întreg, pe când pe de altă parte udul elimineză materiĭ ce ar fi fost foarte de trebuinţă natureĭ. Decĭ, pe cât rinichiĭ se strică şi devin incapabilĭ de a'şĭ îndeplini funcţiunea, pe atâta corpul întreg devine maĭ bolnav şi maĭ vătămat; apoĭ se ivesc stărĭ spasmodice (cu cârceĭ) foarte grave şi la sfîrşit boala aduce în moartea.

Omul, fie el cât se poate de sănătos şi de viguros, nu simte că a fost atins de această boală, de cât când ea s'a desvoltat deja pe deplin. Dar încetul cu încetul puterile se micşorează, trăsăturile feţeĭ se schimbă; coloarea vioaie a obrajilor devine bolnăvicioasă, aşa în cât se citeşte pe figură cum boala îndelungată a coprins organismul întreg. Pofta de mîncare devine din ce în ce maĭ mică, somnul devine neregulat orĭ se iveşte o lipsă totală de somn; tot ceea ce ar putea să facă o stare bună a corpuluĭ lipseşte, în vreme ce toate funcţiunile organismuluĭ se

îndeplinesc din ce în ce mai puţin bine, iar puterile slăbesc din ce în ce mai mult.

In ceea-ce priveşte vindecarea saŭ căutarea acesteĭ boale, trebue să ne ţinem de regula generală. Dacă boala încă n'a înaintat prea mult, şi dacă organele pot să fie încà întărite şi aduse în stare ca sa'şi poată îndeplini funcţiunile, atunci putem să ne mai gândim la vindecare. Dar dacă organele sunt deja prea stricate şi descompuse, vindecarea nu mai este cu putinţă şi întregul corp piere. Aplicările ce ar putea fi foarte folositoare, sunt turnările pe coapse şi baia de jumătate, pentru că acestea lucrează asupra întregului pântece şi în deosebi asupra rinichilor. Se obţine de asemenea un bun resultat în ce priveşte eliminarea materielor bolnave, culcând pe bolnav timp de jumătate de ceas pe un cearceaf, împăturat de mai multe orĭ şi muiat în apă rece.

Noi căutăm de asemenea să producem pe dinăuntru o acţiune resolutivă, curăţitoare şi întăritoare. Cu cât elimină mai repede materiile bolnave, cu cât şi puterile revin mai repede, cu atât poate veni mai de grabă un resultat fericit. De aceea se potriveşte prea bine aci ceaiul de pelin cu coada calului, alternând cu ceaiul de ramurĭ de mo-

lift ; asemenea şi boabele de ienupere cu coada calului.

Când această boală a făcut progrese mari, atunci udul intră în sânge, în loc de a se scurge prin canalele naturale. Din această cauză se produce o excitaţiune (aţîţare) prea mare asupra creerului şi ca urmare avem stări spasmodice (cârcei la extremităţi), foarte grave. In cazul acesta sfătuim o înfăşare scurtă, făcută rece, dacă căldura este prea mare ; din contră, muiată în apă căldicică, dacă bolnavul are receală ori fiori. Spălările totale încă produc un efect liniştitor.

Reumatismul

Reumatismul muşchilor

Sunt anotimpuri, în cari cutare saŭ cutare boală se arată mai cu deosebire. Astfel reumatismul muşchilor se iveşte mai mult toamna saŭ iarna; dar şi primăvara nu e tocmai rar. El se anunţă de obiceiŭ când schimbările de temperatură se fac prea repede ; când este ba cald, ba frig, ori şi atunci când aerul este saŭ uscat, saŭ umed. Deci, când schimbarea de temperatură se face repede, se poate căpĕta un reumatism în câte-va minute, şi odată ce s'a încuibat

în om, cineva poate scăpa de el numaĭ dupĕ multă trudă.

Ast-fel biserica mea era odinioară foarte umedă (igrasioasă), pereţiĭ eraŭ roşi de mucigaiŭ pănă maĭ sus de ferestre, şi eraŭ acoperiţĭ în maĭ multe locurĭ cu silitră. Când citeam sfânta liturghie pe un altar lăturalnic, care era aşezat cu totul aproape de zid, căpĕtam regulat un reumatism, care începea cu durerĭ reumatice la gât. Cum se făcea aceasta? Din peretele rece şi umed venea un frig, ce-mĭ pătrundea în partea dreaptă a gâtuluĭ, respingea căldura naturală, se aşeza şi se încuĭba în porĭ şi în canalele cele micĭ.

Din această causă eliminarea de sânge orĭ transpiraţiunea (năduşeala) era întârziată orĭ împiedicată şi se produse în interior o o poprire, care provocă întepenire şi durere. Ast-fel se formase un mic reumatism. Nu-ĭ dedeam nicĭ o atenţie şi dupĕ o şedere în casă, timp de jumătate pănă la un ceas, nu maĭ simţiam nimic. Odată mĕ pusesem să citesc timp aproape de un sfert de ceas, lângă o fereastră deschisă pe jumătate. Vîntul intra cam tare pe fereastră şi în curînd observaĭ că gâtul îmĭ deveni ţeapĕn şi că la fie-ce mişcare aveam du-

reri. De astă-dată, mi-a trebuit un timp mai îndelungat până ce m'am putut desbăra de acest reumatism mai tare.

De câte ori nu se întâmplă, ca cine-va să se culce seara sănătos tun şi dimineaţa să se trezească cu bărbia înţepenită ori cu dureri la picioare ! El se întreabă uimit, de unde ar fi putut proveni aceasta. Răspunsul i'l voiu da eu. In timpul somnului el şi-a scos piciorul din pat şi-l'a întins spre zid, şi aceasta a fost de ajuns pentru ca să dea naştere unui reumatism.

Pildele descrise ne arată cum se formează reumatismele uşoare, dar şi reumatismele mai grave şi mai serioase se formează în acelaş mod, ori într'un mod asemenea. Aerul rece care a pătruns prin pori, străbate înnainte în interiorul corpului, dând loc la o inflamaţie (aprindere); aceasta, la rîndul ei, atrage sângele şi ast-fel se produc popriri şi umflături foarte mari, ce sunt foarte dureroase şi cari nu dispar de cât cu mare trudă. Intr'adevăr, de oare-ce pătrunderea aerului intr'o oare-care parte a corpului împiedică năduşeala ori o respinge înăuntru, ceea ce face ca poprirea să se facă mai mare, se iveşte neînlăturabil o inflamaţie, care la rândul ei dă naştere la alte popriri de sânge

şi de sucurĭ. Atuncĭ umflătura creşte, durerile devin maĭ arzătoare, înţepenirea creşte de asemenea şi ast-fel un simplu reumatism face pe bolnav să aibă mult de îndurat.

Dar reumtismul muşchiular poate încă să şi *călĕtorească* dintr'o parte a corpuluĭ într'alta, de la braţ la picior, de la picior în interiorul corpuluĭ, unde une-orĭ pricinueşte marĭ turburărĭ în organe; când atinge inima, el poate deveni chiar foarte periculos. Se întîmplă cu dînsul ca şi cu brânca, care poate începe de la picior, să treacă de la picior la braţ şi de la braţ la cap, ceea-ce aduce uşor moartea. Cel ce sufere de reumatism, n'are în tot-deauna căldură orĭ friguri; cu toate acestea durerile sunt adesea foarte marĭ, pe când restul este sănătos şi în bună stare, numaĭ de n'ar fi şi reumatismul. Această boală ţine adesea săptĕmânĭ, lunĭ, chiar anĭ întregĭ; dar atuncĭ se formează nişte învîrtoşărĭ, ce nu se pot îndepărta de cât foarte greŭ.

Cât timp reumatismul nu atacă de cât puncte singuratice şi cât timp el se plimbă de la un loc la altul, încă nu este atât de grav. Dar când se întinde pe cea maĭ mare parte a corpuluĭ şi când s'a format deja maĭ multe indurăţiunĭ (învîrtoşirĭ), atuncĭ nu nu-

mai durerile se măresc, dar muşchii devin din ce în ce mai înţepeniţi, în aşa grad că la urmă nenorocitul nu se mai poate mişca şi suferinţa îl face să sbiară, dacă nu mai este atins saŭ apucat de alt ce-va. De şi bolnavii n'aŭ dureri neîncetat, totuşi toţi se plâng de junghiuri grozave, cari trec prin muşchii bolnavi ca nişte scînteĭ electrice, ca şi cum între un punct şi cel-l'alt ar fi aşezată vr'o linie telegrafică. Înţepenirea devine une-ori atît de mare, în cât bolnavul de reumatism nu mai poate umbla de cât cu ajutorul unuĭ baston saŭ al unor cîrje şi corpul întreg este redus la o stare foarte mizerabilă.

Am atras deja mai sus atenţiunea tutulor că reumatismul muşchiular se iveşte mai cu seamă când are loc o schimbare prea repede de temperatură ; dar aceasta nu este *singura cauză* din care se capĕtă aşa de des această boală ; curentul de aer, locuinţa igrasioasă, clădirile nouĭ orĭ climatul umed pot da prilej tot aşa de repede şi de bine la reumatism. Şi apoĭ, după cum în toate familiile sunt predispuneri la cutare saŭ cutare boală, aşa şi reumatismul se poate arăta mai des într'una şi aceiaşĭ familie. Dar cred că una din cauzele principale ale reumatis-

mului este moleşirea; cea mai mare parte din bóle ating mai lesne organismele moleşite, tot aşa se întîmplă în deosebi cu reumatismul.

Meseria încă joacă un rol important la această boală, fiind-că mulţi sunt nevoiţi, prin cerinţele meseriei, să se expună unei schimbări repezi de temperatură; ast-fel berarul trebuie să lucreze când la frig, când la căldură, îl găseşti ba în pivniţă, ba în fabrica de bere. Este aproape cu neputinţă de a enuméra toate cauzele cari provoacă ori înlesnesc această boală.

Vindecarea reumatismului este fără îndoială ceva greu de tot şi medicamentele sunt aci cu totul neputincioase; căci, dacă se iaŭ de cele slabe, nu folosesc nimic, iar dacă se iaŭ de cele mai tari, atunci ele mai mult strică, de cât dreg. Aci trebue să ne zicem: Ceea-ce a intrat în corp şi a pricinuit pagubă, trebue să fie eliminat (isgonit); şi cu cât această eliminare se va face într'un mod mai simplu şi mai nevătemător, cu atâta vindecarea va fi mai sigură. De pildă, un curent de aer a apucat pe cine-va în cât i-a înţepenit gâtul, aşa că nu 'şi-l poate întoarce nici spre dreapta, nici spre stînga, şi că i se pare că are în gât o tablă solidă (tare), care îi face dureri grozave. In cazul

acesta bolnavul să se culce în pat și să'și spele pe gâtul din afară cu apă rece la fie-care jumătate de ceas și fără să se usuce (fără a-l sterge) să 'l învăluiască repede cu un șervet uscat; spălarea va produce întâiŭ o ridicare de căldură, șervetul uscat trage în sine acéstă căldură și atunci gîtul se încălzește și mai tare.

Prin aceasta se începe eliminarea. După 20—30 de minute se reînoește spălarea și se învelește gâtul din noŭ cu șervetul uscat, fără însă a'l strânge tare. Prin acest mijloc căldura se va ridica și mai mult, prin căldura gâtuluĭ și a șervetuluĭ se produce un abur, care nu este alt-ceva de cât eliminarea deja începută. Dacă se face tot așa timp de treĭ-patru ceasurĭ, gâtul se face iar moale; se poate chiar că și capul să înădușe, ceea-ce ar fi și mai bine; dar și fără de aceasta, gâtul va fi liberat în câte-va ore de reumatismul luĭ, după ce acțiunea repetită a apeĭ va fi muiat și eliminat toate materiele vătămĕtoare.

Dar nu numaĭ la gât, ci și la orĭ-care parte a corpuluĭ se poate vindeca un reumatism proaspĕt prin *spălărĭ* și *învelitură* uscate. Dar dacă reumatismul este învechit, aplicările descrise acum nu sunt indestulătoare și este de trebuință să se pro-

voace o acţiune resolutivă (care moaie) mult mai mare. Aceasta se poate face prin înfăşări muiate în ceaiŭ de coada caluluĭ orĭ de floare de fîn. Dar şi în cazul acesta înfăşările trebuiesc să se facă alternând cu aplicări de apă rece, adică cu spălări şi cu turnări. Dacă însă reumatismul s'a întins asupra maĭ multor părţĭ ale corpuluĭ, atuncĭ trebuie să lucrăm de odată asupra maĭ multor părţĭ, aşa în cât înfăşările, cu scop de eliminare, şi turnările orĭ spălările, să fie aplicate pe corp în întregimea luĭ.

Să luăm de pildă casul că cine-va e cu piciorul de la coapsă ţeapĕn de tot şi că are reumatism în toate oasele. S'ar putea crede, că ajunge să căutăm a vindeca numaĭ piciorul, şi că n'ar fi de trebuinţă ca şi restul corpuluĭ să fie cuprins în căutare.

Dar tocmaĭ în casul acesta eŭ zic că este de cea maĭ mare trebuinţă de a se inlătura boala prin aplicări generale: aşa dar, prin turnarea pe coapsă şi băile de jumătate, prin turnări generale cu băĭ generale.

Decĭ în fie-care săptĕmână ar trebui să se facă următoarele aplicări: treĭ turnări pe coapse, una-douĕ băĭ de jumĕtate, o turnare pe spinare şi o baie generală, Admiţênd chiar, că s'ar putea vindeca coapsa, singură

pentru sine, restul corpului, care a suferit de sigur şi el de boală, n'ar fi în deplina posesiune a activităţeĭ şi a puterilor sale şi n'ar fi prin urmare de loc apărat în contra uneĭ întoarceriĭ a boaleĭ.

Ştiŭ bine, că există isvoare de apă minerală ferbinte şi că se recomandă de asemenea pentru vindecarea reumatismuluĭ şi băĭ calde.

Eŭ însu-mĭ am făcut încercăriĭ în această privinţă şi am constatat, că băile calde servesc într'adevĕr foarte bine pentru mişcarea şi alungarea materielor bolnave, dar ele fac corpul să devie anemic şi lipsit de sucuriĭ, şi'l moleşesc de-a binelea, aşa în cât cel maĭ mic curent şi cea maĭ mică schimbare de temperatură sunt de ajuns pentru a face ca reumatismul cel vechiŭ să se reîntoarcă. Cel mult se va putea face, odată saŭ de douĕ oriĭ, câte o baie caldă de floare de fîn, alternând cu o baie generală de apă rece, după cum am făcut singur încercare. Dar experienţa m'a convins că aceste băĭ calde nu sunt de loc de trebuinţă, pentru că înfăşările şi aplicările reci pot cu uşurinţă să vindece pe deplin reumatismul, cu toate materiele vatămătoare, cariĭ s'ar fi încuibat în organism.

După cum turnările și băile trebuiesc să fie de scurtă durată, așa și *înfășările nu trebuesc să stea mult timp pe corp;* căci când o fașă s'a înfierbîntat binișor și mai remâne pe loc, atunci reumatismul se înrĕutățește și mai mult, și ast-fel mai mult ne-a stricat, de cât ne-a folosit. Deci, de oare-ce întrebuințarea de fașe necesitează o prevedere așa de mare, de aceea, înțeleptit prin experiență, m'am ținut pentru vindecarea reumatismului numai de aplicările reci, vrea să zică de turnări, și n'am avut nici-odată motiv să'mi pară rĕŭ.

Tratamentul intern pentru stările reumatice este foarte simplu. Hrana trebuie să fie simplă și instăritoare, pentru ca să se poată forma ușor sânge bun; apoi trebuie să îngrijim ca mistuirea să fie bună și ieșirea afară (scaunul) regulată. Deci dacă avem o bună poftă de mâncare și o ieșire cum se cuvine, atunci nu mai e nevoe de loc să se ia alte leacuri. Dacă însă lipsește pofta de mâncare, atunci trebuie să recurgem la un ceaiŭ potrivit.

In cas de constipație (încuiere), să se iea la fie care jumătate de ceas câte o lingură de apă; dacă aceasta nu ajunge, atunci bolnavul poate să șează în fie care zi,

odată saŭ de douĕ orĭ, timp de opt--zece minute pe o bucată de pânză,îndoită de maĭ multe orĭ şi muiată în apă rece de tot.

Un ceaiŭ prea bun se poate pregăti din jaleş cu trifoiŭ de baltă şi cu pelin,orĭ din cintaură cu limbariţă şi coada şoricelului,saŭ din rădăcină de anghelică cu cintaură,orĭ în fine din drăcilă (drobiţă) cu dudâŭ şi pelin.

Reumatismul articular

Reumatismul articular se deosebeşte de reumatismul muşchiular prin aceia că îşĭ are reşedinţa în încheeturĭ, unde se îngrămădesc materiele bolnave, pe carĭ reumatismul acesta le cară din toate părţile corpuluĭ. Prin condensarea şi învîrtoşarea lor se formează o masă (grămadă) tare, care'ĭ în stare să impiedice cu desĕvîrşire mişcarea încheieturilor, acestea fiind,ca să zic aşa, par'că închise între ziduri.

Reumatismul articular se prezintă sub douĕ forme, *acută* saŭ *cronică*. Reumatismul acut se desvoltă tot aşa de repede, ca orĭ şi care altă aprindere; dar el poate ţine aşa sĕptĕmânĭ şi lunĭ întregĭ, dacă nu este combătut numaĭ de cât prin înmuiarea şi isgonirea materielor vătămătoare.

Acela care este atins de un ast-fel de

reumatism, simte, mai înainte de toate, la vreuna din încheieturi, dar mai des la aceea a genuchiului drept, o durere arzătoare, ce ajunge până la un grad de nesuferit. Se ivesc friguri,încheiătura începe să se umfle, pielea se face roşie şi lucitoare, şi în curînd bolnavul nu mai este în stare să facă vre-o mişcare. Dacă boala înaintează mai mult, se întinde încetul cu încetul de la o încheietură la alta, aşa în cât la urmă bolnavul nu mai este în stare să se mişce şi sufere de durerile cele mai cumplite.

Nu'şi poate închipui cine-va o stare mai vrednică de plâns,de cât aceea a unui asemenea bolnav! E destul să-i vezi trăsăturile feţei, pentru ca să înţelegi cât sufere de greŭ. Ori şi unde l'ai atinge, scoate strigăte văicărindu-se! El caută o poziţie în care să'şi poată suporta durerile, fără s'o găsească; pofta de mâncare îi lipseşte, şi foarte adesa sufere de o sete, pe care nu'şi o poate potoli; somnul este scurt şi neliniştit, ieşirea (scaunul) de obiceiŭ încuiată. Adese-ori bolnavul are greutate când lasă udul; udul însu'şi este foarte încărcat şi amestecat cu multe necurăţenii; toate aceste simptoame dovedesc că nici mistuirea, nici circulaţia nu se află în stare normală şi că

în organism, nu domnește peste tot o căldură egală. Această stare poate ține mai multe zile, ba chiar săptămâni întregi. Boala se întinde așa din ce în ce mai mult înăuntrul corpului, și adesea ori are o înrîurire vătămătoare asupra inimei.

In ceea-ce privește *vindecarea*, trebue să se distingă bine, dacă bolnavul e foarte slăbit ori dacă se bucură încă de o bună parte din puterile sale. In ultimul cas, se pot întrebuința aplicări mai puternice. Dar dacă corpul nu mai are destulă căldură naturală și dacă starea generală este cu totul sdruncinată, atunci trebue să se înceapă cu aplicările cele mai blânde. Un asemenea bolnav nu poate redobândi o căldură egală și o asudare regulată de cât prin spălături totale, cari i se vor face o dată saŭ de două ori pe zi. După aceasta i se vor face în toate zilele, o dată saŭ de două ori pe zi, turnări deosebite pe locurile cotropite de reumatism. Dacă, din contră, bolnavul dispune încă de destule puteri și căldură naturală, atunci poate să facă în toate zilele o spălare totală, ori, în locul ei, o dată saŭ de două ori câte o turnare puternică. Afară de aceasta, se vor trata deosebit prin

turnări încheieturile dureroase, cum se va vedea mai bine din pilda următoare.

Un flăcău de 18 ani suferea deja de mai mult timp de reumatism articular la amîndoi genuchii și veni la mine să-'și găsească leacul. In timp de câte-va zile, i se făcu zilnic câte o spălare, precum și într'o zi o turnare pe genuchi, iar într'alta o turnare pe coapse, ceea-ce mări activitatea organismului. După aceia el căpătă în fiecare zi o turnare pe genuchi și o turnare pe coapse, sau, în locul acestei turnări din urmă, o turnare pe spinare. Aceste aplicări fură urmate cam patru-cinci zile; după aceia i se făcu într'o zi o turnare pe coapse, a doua zi o baie de jumătate, a treia zi o turnare pe spinare, a patra zi o turnare totală. Turnările, aplicate odată sau de două ori pe zi, fac ca durerile să se potolească, aprinderea să se micșoreze și tot organismul să peardă din căldura-i prea ridicată.

Dar dacă reumatismul articular este de un grad peste mĕsură de grav, și dacă constituțiunea bolnavului este încă tăricică, tratamentul cel mai simplu și cel mai sigur este:

Să se facă turnări peste părțile atinse, de atâtea ori, de câte ori se produce du-

rere, chiar de ar fi de şease—opt orĭ pe zi. Turnarea va dura *atâta timp, până ce durerea va fi dispărut cu desĕvîrşire.*

După chipul cum se tratează părţile singuratice ale corpulul, se tratează şi corpul întreg, când reumatismul articular ar fi cuprins toate părţile corpuluĭ de odată.

Un amploiat al căilor ferate, care suferea de reumatism articular, căpĕtă timp de şease sĕptĕmânĭ în fie-care zi turnărĭ, de regulă câte douĕ, şi pe lângă acestea şi alte aplicărĭ maĭ uşoare. Starea sa se îmbunătăţi întru cât-va la început; apoĭ vindecarea se întrerupse şi la urmă reumatismul deveni iar aşa de rĕŭ, cum era maĭ înainte, ast-fel că bolnavul se simţi după şease sĕptĕmânĭ mult maĭ rĕŭ de cât fusese maĭ înainte.

Fuĭ chemat lângă patul sĕŭ de suferinţă. Acest bărbat simţia nişte durerĭ atât de cumplite în picioare, la coapse, la braţe, la umerĭ şi în tot corpul, în cât plângea în gura mare şi-şĭ perduse orĭ-ce nădejde de scăpare. Cu toate ţipetele sale de durere, lăsaĭ să-l ducă,—d'altmintrelea era bine făcut şi încă sdravĕn,—la putina ce sta alăturĭ şi turnaĭ pe el zece stropitorĭ de grădină pline cu apă de cea maĭ rece, începĕnd de la picioare

şi urcând încetul cu încetul.Când, ajungênd la a zecea stropitoare, îmĭ zise: „Acum nu maĭ simt nicĭ-o durere“, îmcetaĭ cu turnarea. Bolnavul fu culcat din noŭ în pat şi se simţi fericit la culme, pentru că toate suferinţele-ĭ dispăruseră. Ziseĭ să reînceapă turnările în acelaş chip, îndată ce durerile s'ar ivi din noŭ, chiar dacă ar trebui de şease saŭ opt orĭ în aceiaşĭ zi. Aşa se şi făcu şi după zece zile amploiatul, scăpat de toate durerile reumatice, veni la ora de consultaţie, şi nimenĭ n'ar fi crezut că acest domn fusese aşa de greŭ bolnav, cu puţin timp maĭ înainte. Dacă s'ar fi urmat cu turnările numaĭ odată saŭ de douĕ orĭ pe zi, el şi-ar fi păstrat reumatismul încă câte-va săptămânĭ şi poate chiar lunĭ, pentru că în spaţiul de timp de la o aplicare la alta, aceiaşĭ căldură se desvolta din noŭ şi astfel reumatismul putea să se încuĭbeze din noŭ şi să se facă stăpân pe corp. Dar prin faptul că turnările se repeţiră de atâtea orĭ de cîte orĭ reveneau durerile şi căldura, puterea boaleĭ fu curmată, aşa că bolnavul fu scăldat de suferinţe chiar din prima zi.

Iată de ce este un lucru de căpetenie de a se reîncepe turnările imediat ce durerile

se ivesc din noŭ în închieturite atinse de reumatism.

Pentru *lecuirea pe din năuntru*, se vor lua aceleaşi lucruri, pe cari le-am recomandat mai sus, vorbind de reumatismul muşchiular.

Reumatismnl articular *cronic* nu este o stare trecĕtoare, ca şi cel acut, care vine poate odată, de douĕ saŭ de treĭ orĭ pe an şi trece iarăşĭ, dar este o stare permanentă (statornică), pentru că se aşează de-a binele în încheieturĭ, formând aci nişte învîrtoşirĭ, carĭ nu se mai lasă a fi nicĭ muiate, nicĭ îndepărtate cu uşurinţă, ba chiar adesea de loc, după cum o ştie toată lumea.

Ast-fel de bolnavĭ arată de obiceiŭ la faţă a fi foarte suferinzĭ; eĭ sunt palizĭ, aŭ trăsăturile feţeĭ scofîlcite, somn puţin şi poftă de mâncare mică; corpul lor nu desfăşură de cât puţină activitate, întreaga maşină schioapătă. Durerile de obiceiŭ sunt foarte marĭ, în vreme ce căldura şi frigurile nu sunt tocmaĭ marĭ. Schimbările de temperatură aŭ o înrîurire simţitoare asupra acestor bolnavĭ; fie care din eĭ ştie maĭ dinnainte dacă vremea va fi umedă, orĭ dacă va fi vînt şi ploae, pentru că la orĭ-ce schimbare a vremeĭ, el simte în încheiăturile bolnave

niște dureri cumplite, arsuri și junghiuri.

Ce este de făcut în casul acesta? Toate aceste învîrtoșări dovedesc că materiele ce nu mai servesc organismului, ori că nu sunt eliminate de loc, ori că nu sunt eliminate în deajuns de către natură. Pentru ca vindecarea să isbutească, trebuie deci să căutăm mai cu seamă să inmuiăm învîrtoșările și să eliminăm materiele bolnave. Dacă isbutim, atunci starea normală se ivește din nou atât în încheieturi, cât și în corpul întreg.

Dacă reumatismul a cutropit numai unele din încheeturi, atunci tratamentul cel mai bun și cel mai potrivit este să întrebuițăm fașe muiate în apă de floare de fîn, de paie de ověz și de crăci de molift. Aceste înfășări se lasă pe loc de la trei sferturi de ceas până la un ceas întreg, dar dacă trebuie să stea mai mult, atunci pânza (fașa) trebuie să se înmoae din nou în apă, pentru că alt-fel ori se desvoltă prea multă căldură și atunci boala se înrĕutățește și mai mult, ori acțiunea înfășărei încetează și atunci se produce frig, ceea ce de asemenea este vătămător.

Să nu crează însă cine-va că se pot întrebuința numai înfășările. Ori cât ar fi de necesare înfășările calde, totuși nu se pot

lăsa la o parte aplicările reci, mai întâiu, pentru că în casul unei asemeni boale întregul corp sufere, şi al doilea pentru că şi apa rece înmoaie şi vindecă. Ast-fel trebuie să se întrebuinţeze rînd pe rînd aplicările când reci, când calde. Deci bolnavul, după cum este mai mult saŭ mai puţin puternic, va putea face în fie-care zi una saŭ două înfăşări, apoi una saŭ două turnări peste partea suferindă a corpului şi în fine în fiecare zi, saŭ la două zile, o aplicare pe tot corpul ; în cas de slăbiciune mare, o spălare, alt-fel o turnare pe coapse, o turnare pe spinare saŭ o baie de jumătate.

Uscarea măduvei spinării (tabes dorsalis)

Această boală se întîlneşte rar la ţară, dar cu atât mai des în clasele înalte ale societăţii. Ea apare foarte des în urma altor boale, în deosebi în urma sifilisului (cel pierit), pentru că materiile veninoase ale acestei boale se aşează în vre-un loc al măduvii spinării şi se întind aci din ce în ce mai mult. Când se formează un mic abces, care n'a fost vindecat, atunci el se măreşte mereŭ şi roade organele. Aşa se întâmplă şi la această boală. Frunzele cad jos şi craca se usucă. Cum boala începe în

măduva spinării, se întinde tot aşa peste corpul întreg; toate părţile corpului duc lipsă de o hrană nutritoare şi nimicirea merge crescênd.

Iată semnele despre ivirea acestei boale: Bolnavul nu pierde numai din puteri, dar mişcările 'i devin nesigure, mai cu seamă cele ale picioarelor; de abia îndrăzneşte să umble, picioarele refuză serviciul, simţirea descreşte din ce în ce mai mult, nu mai este în stare să se ţină pe picioare şi dacă închide ochii, cade jos, şi în general nu poate să umble prin întuneric; se ivesc diferite spazme, bolnavul îşi pierde somnul şi odihna, pe scurt se iveşte o turburare generală a funcţionărei întregului organism. Durerea nu e nici arzătoare, nici împungătoare; dar trece ca un fulger prin toate membrele, mai cu seamă prin picioare. Starea bolnavului devine din ce în ce mai mizerabilă, puterile dispar tot mai mult, bolnavul slăbeşte tare; udul ori nu poate să fie scos, ori curge de la sine; tot aşa şi cu ieşirea afară (scaunul); cu un cuvînt nu mai este armonie în funcţiunile organismului; aşa păşeşte boala înainte, până ce la urmă sosește moartea.

Dacă boala se află încă pe la început,

atunci nu va fi aşa greŭ de vindecat, pentru că constituţiunea este încă zdravănă şi materiele bolnave pot să fie isgonite printr'o acţiune foarte resolutivă (care înmoaie) şi eliminătoare (care alungă).

Cu cât schimbul vital este mai repede, adică cu cât materiele întrebuinţate şi stricate vor dispărea mai iute şi vor fi înlocuite printr'o hrană bună, cu atât mai repede se va face vindecarea. Trebue deci, înainte de toate, ca organismul să fie îmboldit la lucru, ca căldura naturală să fie mărită şi corpul sa fie întărit. Atunci pofta de mâncare se va îndrepta în curînd, aşezarea va fi mai mare şi puterile vor reveni în organism. Turnările superioare vor produce repede o mai mare activitate în corpul întreg; puterile se vor întrema şi ori-ce materie vătămătoare va fi alungată.

Turnările pe coapse vor produce aceleaşi efecte; moleşeala va dispărea şi materiele bolnave vor fi biruite cu succes din două părţi. Când turnările superioare şi pe coapse vor fi produs efecte bune, baia de jumătate va întări şi mai mult întregul pântece, îi va activa funcţiunile şi va mări căldura naturală. Turnarea pe spinare produce eliminarea substanţelor bolnave şi ast-fel natura re-

vine încetul cu încetul la starea normală. După aceea căutăm să înlesnim mistuirea și eliminerea materiilor stricate. Ceaiul de pelin amestecat cu cintaură și jaleș întărește stomahul și îndreptează sângele. Tormentilul și rădăcina de anghelică aŭ o acțiune resolutivă și eliminătoare asupra materiilor veninoase. In sfîrșit, pentru a întări în întregime cocioaba derăpănată și chiar și șchelea ușoară, nicĭ-un leac nu este maĭ bun de cât praful de oase.

Ceaiul de coajă de stejar întărește de asememenea întregul organism. Dar trebuie să se observe, ca să nu se bea prea mult dintr'însul, fiind că coaja de stejar constipă (încuie) de obiceiŭ. Să nu se crează însă, că o asemenea boală se poate vindeca în cîteva zile! Trebuie să căutăm a afla când a început boala. Foarte adese-orĭ germenele se află în corp de câte zece—doĭ-spre-zece anĭ până ce în fine boala să isbucnească!

Foarte adese-orĭ această boală este însoțită de o mare constipație și de turburărĭ în lăsarea uduluĭ. Ieșirea afară (scaunul) se poate regula prea bine, dacă se iea în mod conștiincios câte o lingură de apă la fie-care ceas. In loc de apă însă se poate lua un ceaiŭ slab de pelin orĭ, pe rînd, odată apă,

odată ceaiŭ de pelin. Dacă însă aceasta nu este de ajuns, atunci ajută mult dacă bolnavul se așează în fie-care zi, odată saŭ de douĕ orĭ, timp de opt--zece minute, pe un cearceaf muiat în apă rece. Un succes deosebit de bun la această boală se dobîndește prin compresa inferioară, fiind că această aplicare de apà întăreşte şi astămpără căldura şi pentru că ast-fel ea îmboldește pântecele la lucru. Să se intrebuințeze compresa de douĕ-treĭ orĭ pe sĕptĕmână, dar îndată ce s'a obținut ieşirea regulată (scaunul) această aplicare trebuie să înceteze.

Pentru deşertarea uduluĭ serveşte o compresă muiată în ceaiŭ de coada caluluĭ şi pusă pe bĕşica udului, precum şi un ceaiŭ tăricel de paie de ovĕz,din care să se iea,de douĕ orĭ pe zi, câte doue până la treĭ linguri. Durerea anumită a acesteĭ boale nu șeade statornic într'un singur punct, ci trece ca fulgerul prin corp, de la un loc la altul şi maĭ cu seamă în jos, de alungul picioarelor. In contra acestor dureri am găsit că leacul cel maĭ bun este să se ia jumătate apă şi jumătate oțet, în care se fierbe pojarniță; apoĭ cu această apă se freacă picioarele în toate zilele, odată saŭ de maĭ multe orĭ.

Intr'o zi veni la mine un domn în vîrstă de 40 de anĭ şi maĭ bine; el se clătina pe picioare ca un om beat pe stradă, avea destulă trudă ca să poată merge, căcĭ nu găsia uşor un punct de sprijin şi după ce mergea cât-va timp, cădea grămadă jos. Acest domn era aproape cu desĕvîrşire slăbit în carne şi în puterĭ; n'avea aproape de loc căldură naturală, nu putea să doarmă de loc şi se temea de apă.

Maĭ mulţĭ specialiştĭ şi medicĭ renumiţĭ eraŭ de aceiaşĭ părere, şi anume că bolnavul suferia în cel maĭ înalt grad de tabes dorsalis (uscarea măduveĭ spinăriĭ).

Soţia sa, care îl însoţia, îmĭ puse numaĭ de cât întrebarea: „D-ta aĭ învĕţat Medicina?“

Răspunsul meŭ fu: „Nu“. Atuncĭ ea întrebă maĭ departe: „Poţĭ d-ta să întreprinzĭ tămăduirea bărbatuluĭ meŭ, care'mĭ este singura mea fericire pe lumea aceasta? De zece anĭ suntem în călĕtorie de la o celebritate la alta, dar nu i-a ajutat nimic“.

Doctorul din stabilimentul meŭ îl declară şi el de incurabil (că nu se maĭ poate lelecui) şi'mĭ ceru să'ĭ daŭ drumul cât se poate de repede. De milă, şi fiind-că tot nutriam o mică nădeje, propuseĭ să fac o încercare

timp de cinci zile, cu aplicările cele mai ușurele.

Soției sale îi spuse că n'am chemat'o eŭ și că căutarea mea nu poate strica soțului ei; dar dacă amîndoi ar dori să plece, n'aș avea nimic de obiectat (în contra). Domnul și soția lui rămaseră. Bolnavului îi spălai mai întêiŭ picioarele, până deasupra genuchilor, cu apa cea mai rece posibilă și cu mâna udă îi frecai gamba (piciorul drept), până ce fu ud cu desĕvîrșire. A doua aplicare fu o spălare a părței de sus a corpului, până în regiunea stomahului, în același chip. Aceasta în ziua întêia. A doua zi îi spălai mai întêiŭ picioarele ca în ziua întêia, și turnai o jumătate de stropitoare de grădină cu apă, peste genuchi.

In aceași zi i se mai spălă și partea de sus a corpului, precum și spinarea.

In a treia zi îi turnai o stropitoare întreagă cu apă peste genuchi și îi spălai partea de sus a corpului și spinarea.

Atunci revenira amêndoi și îmi ziseră că bolnavul s'a simțit cald în timpul nopței și că a dormit așa de bine, cum nu mai dormise de zece ani. Cura de apă urmă înainte.

De la turnarea pe genuchĭ, trecurăm la turnarea pe coapse şi apoĭ la turnarea superioară.

Căldura corpuluĭ crescu destul de repede şi cu căldura i se reîntoarseră puterile. Pofta pe mâncare se îndreptă şi ea, asemenea şi somnul. După opt saŭ zece zile urmară de rînd turnarea superioară cu turnarea pe spinare, turnarea superioară cu turnarea pe coapse, precum şi umblarea prin apă. Pacientul, care nu crezuse că ar fi fost cu putinţă să se vindece, nutri iar nădejdea că se va reînsănătoşi. Pe zi ce trecea, bolnavul căpĕta pentru apă din ce în ce mai mare dragoste şi aplicările îĭ deveniră o adevĕrată trebuinţă. Aşa se urmă înainte timp de şease sĕptĕmânĭ ; el nu maĭ avu să se plângă de lipsă de somn ; pofta de mâncare crescu binişor. In această stare el părăsi Woerishofenul şi se întoarse după un an ; el umbla aşa de bine, în cât cu greŭ s'ar fi putut observa, că ar maĭ fi avut vre-o urmă din boala luĭ. Maĭ făcu nişte aplicărĭ de apă şi se reîntoarse din noŭ pentru a treia oară; dar de astă-dată numaĭ cu scopul de a se preumbla prin sat şi de a fi vĕzut ; acum el se bucura de o sănătate deplină. Soţia

luĭ însă, care se bucura de o stare strălucită de sănătate, părăsise lumea aceasta.

Delirul beţivilor

Sunt uniĭ oamenĭ atât de dedaţi băuturilor spirtoase, în cât prin aceasta îşĭ distrug cu totul corpul şi sufletul (mintea ;) aceştĭ oamenĭ ajung aşa de departe, în cât nu pot să trăiască şi maĭ puţin să lucreze, dacă n'aŭ într'una dinainte halba cu bere, orĭ păhărelul de rachiŭ.

Băutura de bere peste măsură este un viţiŭ spăimîntător ; ce e drept,une-orĭ trece un timp îndelungat, până când corpul să se ruineze cu desăvîrşire prin patima aceasta; dar odată tot trebuie să se dărîme şi atunci moartea nu maĭ e departe. La început fiecare bea cantităţĭ micĭ, carĭ apoĭ se măresc din zi în zi tot maĭ mult ; băutorul la început se îmbată puţin, apoĭ maĭ tare, şi tot aşa înainte, până ce organismul e dat gata. Dar nu numaĭ corpul are soarta aceasta,ci şi spiritul (mintea) ; mintea şi judecata se întunecă ; libera voinţă devine robul patimeĭ până într'atâta, că beţivul devine pe jumătate saŭ pe deplin smintit, ba maĭ mult, turburarea spiritului se preface în nebunie (sminteală).

Ce s'ar putea face pentru a se veni în ajutorul acestor nenorociţi? Condiţia de căpetenie este, ca să se lase de patima lor. De oare-ce însă aceştĭ oamenĭ nu maĭ sunt stăpânĭ pe voinţa lor, este de trebuinţă să aibă pe lângă eĭ un bun paznic (gardian). Dar un asemenea obiceiŭ nu poate să dispară de azĭ pe mâine, căcĭ aceasta ar putea face rĕŭ organismuluĭ. De aceia eĭ trebuesc să se desveţe de rĕul lor obiceiŭ încetul cu încetul, să mănânce o hrană simplă şi întăritoare, să se deprinză cu o oţelire cumpĕtată şi să întrebuinţeze aplicărĭ de apă potrivite. Pentru acest scop, cele maĭ bune aplicărĭ sunt turnarea pe genuchĭ şi turnarea pe coapse, cu turnarea superioară; după câte-va zile o baie de jumătate cu turnare pe spinare; apoĭ pe rînd o baie totală cu o baie de jumĕtate; ast-fel în cât în fie-care zi să se facă o aplicare maĭ puternică şi una maĭ uşoară. Hrana să fie cât de simplă şi să conţină multe substanţe hrănitoare.

In chipul acesta nenorocitul ar putea reveni iar în stare bună. *Intern* aş sfătui ceaiul de limbariţă, coada şoriceluluĭ şi pelin, de asemenea şi ceaiul de rădăcină de anghelică, de tormentil (sclipeţ) şi limbariţă.

Cunosc cazurĭ în carĭ această patimă pentru băuturile spirtoase, care se arată la beţivĭ într'un grad foarte mare, a dispărut cu desĕvîrşire în timpul cel maĭ scurt, chiar în intervaĭ de o lună.

Intr'o zi veniră la mine doĭ bărbaţi; tatăl îmĭ prezintă pe fiul sĕŭ, care se ruinase cu desĕvîrşire prin patima beţieĭ. Doctorul îĭ spusese verde, că de şi n'avea maĭ mult de 24 de anĭ, va muri în curînd, dacă nu se va lasa de beţie. Fiul aduse aceeaşĭ acuzare în contra tatăluĭ sĕŭ: amîndoĭ îmĭ spuseră pĕsul lor şi mi se jeluiseră de starea păcătoasă în care ajunseseră. Eŭ le-am rĕspuns: „Dacă vĕ veţĭ lăsa cu desĕvîrşire de acest viţiŭ şi dacă veţĭ face o cură de apă potrivită, atuncĭ vĕ maĭ pot veni în ajutor.“

Amîndoĭ îmĭ făgăduiră şi într'adevĕr'şĭ-aŭ ţinut cuvîntul.

Eĭ nu mâncară de cât mâncările cele maĭ simple, lăsară la o parte spirtoasele, făcură în fie-care zi câte douĕ aplicărĭ de apă şi după opt săptĕmânĭ se îndreptară atât de bine, în cât fie-care rĕmase uimit de marele efect ce avusese apa!

Scorbutul

Puţinĭ oamenĭ există, carĭ să aibă sângele cu totul curat şi fără cusur!

Această stare de lucruri are firește o înrîurire mai mult saŭ mai puțin mare asupra sănătățeĭ generale a fie-căruia. Acela care are sângele prea curat, poate să se simtă fericit; în schimb însă acela care are un sânge necurat, trebuie să fie pus în numĕrul celor nenorociți.

Cine ar fi în stare să numească toate boalele, cărora un sânge stricat le dă naștere în organismul omuluĭ? Sănătatea atârnă mult de starea de curățenie a sângeluĭ; dar când sângele este stricat, atuncĭ se formează destule boale. Mĕ mărginesc a numi numaĭ scarlatina, pojarul (coriĭ), spuzeala, pecinginea, ș. a. Dar printre toate aceste boale, este una care se distinge maĭ cu deosebire; aceasta este *Scorbutul*. Cine este atins de această boală, are corpul bolnav din creștet până în picioare. Scorbutul este o boală, care năvălește pe om încetul cu încetul, așa în cât bolnavul se poate prea bine ocupa în primul timp cu meseria sa, până ce la urmă este cu totul legat de pat. Această boală se arată maĭ mult în interiorul corpuluĭ, de cât pe din afară. In interior, ea pricinuește tot felul de suferințe; în exterior, ea se dă pe față prin niște pete çafeniĭ orĭ galbene, rĕspândite pe toată su-

prafaţa corpuluĭ. Gingiile se umflă, dinţiĭ se clatină şi din gură iese un miros scârbos. Toate aceste simtome dovedesc că în corp dăinuesc o sumedenie de neajunsurĭ. Atât pe corp cât şi pe gingiĭ se formează abcese (buboaie) din carĭ curge puroiŭ.

Firește că o asemenea boală nu poate să fie lipsită de friguri. Acum vine întrebarea: „Ce este de făcut în faţa uneĭ ast-fel de boale, atuncĭ când tot sângele este stricat?“ Aci medicamentele vor fi de sigur neputincioase, de oare-ce este vorba de a produce o îmbunătăţire generală a sângeluĭ şi de a elimina substanţele vătămătoare. La această boală, întregul corp este în stare rea; de aceea nimic nu este maĭ firesc de cât să îngrijim de *întregul corp*, pentru ca toate materiele stricate să fie muiate şi isgonite. Trebuie să avem în vedere şi putreziciunea din gură.

Fără îndoeală că efectul cel maĭ bun îl fac aplicările *de apă rece*, şi anume pe săptămână câte o cămaşă muiată în apă, în care s'a fiert floare de fîn, câte o baie generală şi una de jumătate. Cămaşa muiată în apa de floare de fîn înmoae şi elimineză. Afară de aceste apiicărĭ, trebuie să se facă în fie-care dimineaţă o spălare a trunchiuluĭ

cu apă rece și, ca adaos, în fie-care zi o turnare pe genuchĭ. Dacă s'a urmat așa cu credință 12—14 zile, atunci boala își va lua tălpășița. Pentru curățirea sângelui se va lua pe dinăuntru, ca leacul cel mai bun, ceaiŭ de cintaură, de molotru saŭ de jaleș.

Pentru a împiedica putrezirea gurei, se recomandă a se clăti gura și a se face gargară de mai multe orĭ cu un ceaiŭ de coada calului.

Pe cât de grea este această boală, totuși ea se poate vindeca repede, dacă știm cum trebuește căutată. Să nu se crează însă că atunci, când organismul pare a se fi restabilit, s'a produs și vindecarea. Nu, corpul întreg va trebui încă multă vreme să fie întărit; sănătatea nu va reveni cu desevîrșire de cât puțin câte puțin. De și am arătat mai sus aplicările de apă în general, totuși e treaba fie-căruĭ bolnav în parte să'și examineze starea și să vază dacă aplicările vor trebui să fie mai ușoare orĭ mai puternice.

Scarlatina

Scarlatina este o boală de copiĭ, din cele mai primejdioase, care face numeroase victime. Această boală isbucnește mult mai

des iarna şi în zilele de trecere dintre toamnă şi iarnă, şi se respândeşte une-orĭ cu aşa iuţeală, în cât o localitate întreagă se poate molipsi în puţine zile şi adesea se întinde până în localităţile vecine. O adevĕrată groază cuprinde pe marĭ şi pe micĭ; şcoalele se închid şi se evită pe cât e cu putinţă întîlnirile între unĭi şi alţii. Scarlatina nu atacă numaĭ pe copiĭ, ci une-orĭ şi pe oamenii maturĭ, dar, ce e drept, în casurĭ foarte rarĭ. Aceia carĭ aŭ avut deja afface cu scarlatina, ştiŭ cât este de primejdioasă.

Câţi inşi n'aŭ dobîndit cusururĭ pentru toată viaţa lor din causa acesteĭ boale! Unii 'şi aŭ pierdut, din causa eĭ, auzul, ba chiar şi vederea; la alţii ea a dat în dropică, în umflăturĭ la oase, ş. a.

Această boală a pricinuit o mulţime de pustiirĭ, maĭ cu seamă când n'a fost tratată în chip potrivit. Am deplina convingere, că, dacă scarlatina este căutată cum se cuvine, adică, dacă se ajută eliminarea materielor vătămătoare prin ajutorul apeĭ recĭ, atuncĭ ea pierde mult din rĕutatea eĭ. Maĭ cu deosebire copiiĭ de doĭ—nouĕ anĭ sunt atinşi de această boală. Ea e produsă maĭ cu seamă prin molipsire, orĭ prin inspirarea aeruluĭ stricat din camerile în carĭ zac

bolnavii de scarlatină, orĭ prin îmbrăcămintea lor. Boala aceasta poate să fie transmisă chiar prin persoane cari n'aŭ zăcut de scarlatină. Adese-orĭ nu se ştie cum s'a produs molima aceasta.

Cele d'întâiŭ simtome ale scarlatineĭ sunt o oboseală a întregului corp, care sileşte pe om să stea la pat. In curînd se ivesc nişte friguri cumplite; pulsul bate foarte repede şi bolnavul se plânge de greutate la cap. In această stare remâne câte-va zile. După tăcerea acestuĭ timp, apare şi un exantem (o spuzeală), adică corpul se acopere cu nişte pete roşiĭ, la unii mai numeroase, la alţiĭ mai puţine. In acest moment pericolul de moarte atinge culmea. Cât timp ţine această spuzeală, bolnavul are necontenit ferbinţeală de friguri şi sufere de o sete chinuitoare. Petele roşiĭ staŭ de obiceiŭ cinci-opt zile; după aceia încep să pălească şi să se scorojească.

Acum mĕ întreb: Ce e de făcut cu un ast-fel de bolnav? Nu pot pricepe de loc cum medicamentele ar putea să stingă un foc aşa de mare, în care se svîrcolesc bolnaviĭ! Aci numaĭ apa este singurul leac folositor: căcĭ aci trebuie, mai înainte de toate, să se astâmpere ferbinţeala şi să se cureţe şi

să se întărească organismul. Când se vede că simtomele descrise mai mai sus aŭ apărut şi decĭ scarlatina a isbucnit, atuncĭ trebuie să lucrăm repede în contra boaleĭ. Cînd un copil zace cuprins de o ferbinţeală arzĕtoare, de durerĭ de cap crăncene, şi e lipsit de poftă de mâncare, atuncĭ să nu întârziăm a'ĭ pune o cămaşă muiată în apă rece sărată, să'l învelim apoĭ cu o pătură de lână şi să'l ţinem acoperit bine, fără să fie strâns prea tare. Se lasă copilul să stea culcat în acestă cămaşă timp de treĭ sferturĭ de oră până la o oră întreagă, apoĭ i se scoate repede camaşa şi copilul e culcat iar în patul sĕŭ. Prin ajutorul aceseĭ cămăşĭ, toate materiele vătămătoare ce se găsesc în organism sunt atrase la suprafaţa corpuluĭ şi prin aceasta copilul se simte foarte uşurat. După trecerea asestuĭ timp copilul va trebui să fie spălat regulat la fie-care douĕ ceasurĭ cu apă rece şi, după fie-care spălare, culcat în pat. Une-orĭ este bine să'l lăsăm să facă o baie de jumĕtate timp de douĕ secunde; se urmează aşa până ce ferbinţeala a dispărut, şi până-ce toate neajunsurile aŭ fost înlăturale şi scarlatina vindecată pe deplin. Indată ce ferbinţeala ameninţă să se reîntoarcă, va trebui la fie-care dată să se facă

o spălare totală cu apă rece. In loc de a i se pune o cămașă muiată în apă sărată, se poate cufunda copilul în apă rece, împreună cu cămașa luĭ, timp de câte-va secunde, apoĭ, fără întârziere, să fie învelit, cu *cămașa udă pe el*, într'o pătură de lână și pus din noŭ în patul sĕŭ. După douĕ saŭ treĭ zile, cel mult patru, se va vedea o îmbunătățire simțitoare, pofta de mâncare va reveni și întregul corp se va restabili cu o iuțeală ce va întrece toate așteptările.

Este o adevĕrată minune să vezĭ cât de bine sporesc copiiĭ tratațĭ ast-fel, când ies din boală. Aceasta provine numaĭ din faptul că apa a isgonit toate materiele vătămătoare, a curățit și a întărit organismul, în timp ce medicamentele nu sunt în stare să producă un ast-fel de resultat. Ele aduc în adevĕr o vindecare aparentă, care e numaĭ înșelătoare, căcĭ materiele vătămătoare aŭ rĕmas tot în organism și vor pricinui maĭ curînd orĭ maĭ tîrziŭ o pustiire. Pe dinăuntru se dă bolnavuluĭ, la fie-care ceas, o lingură plină de apă, pentru a'ĭ astîmpăra setea; afară de aceasta i se poate da un ceaiŭ de jaleș și de limbariță, saŭ maĭ bine fenugrec (rosat), dar amîndouĕ numaĭ în cantitățĭ micĭ. Dacă scarlatina se ivește la

oameni maturi, îi sfătuesc să fie cu cea mai mare băgare de seamă, pentru ca să n'aibă a suferi în tot timpul vieţei lor de urmele acestei boale, ori ca să nu plătească boala cu viaţa lor. Tratamentul pentru oamenii maturi este cu totul acelaşi, ca şi pentru copii.

Se întâmplă adesea că bolnavul este apucat de fiori, cari îl scutură; în acest cas trebuie să-i se pună, în loc de cămaşa muiată în apă rece, o cămaşă muiată în apă caldă, în care a fiert floare de fîn. Dacă boala isbucneşte într'o localitate din vecinătate, trebuie mai întêiŭ să nu ne lăsăm a fi stăpâniţi de spaimă! Vom avea grijă, ca bolnavii atinşi de scarlatină să fie despărţiţi de cei-l'alţi şi nu trebuie să uităm de a aerisi mereŭ camera în care zac bolnavii şi de a desinfecta rufăria şi îmbrăcămintea. Afară de aceasta, să dăm bolnavului să bea, dese ori, apă ori ceaiurile amintite, dar nici odată prea mult de odată, ci mai des. Hrana să fie compusă din mâncări simple, după cum recomand de obiceiŭ. Dacă se observă toate acestea cu sfinţenie, atunci nu trebuie să fim îngrijaţi nici pentru cel bolnav, nici pentru noi înşine, căci chiar dacă boala ar fi făcut deja progrese mari, ea nu va întârzia să dispară.

Sudoarea

O funcţiune care urmează fără întrerupere ziua şi noaptea, atât când veghiăm, cât şi când dormim, este respiraţiunea (resuflarea). Prin inspiraţiune organismul capătă din aer materiele necesare pentru viaţă şi pentru întreţinerea sa; prin expiraţiune, materiele ce aŭ servit deja, ies din noŭ din organism. In acelaş timp maĭ are loc o inspiraţiune şi o expiraţiune cu mult maĭ slabă, pe toată suprafaţa corpuluĭ, pe care însă n'o putem observa. Când inspiraţiunea şi expiraţiunea încetează, orĭ când acestea sunt impiedicate cu de-a sila, atuncĭ încetează de asemenea şi viaţa; şi dacă expiraţiunea de pe suprafaţa corpuluĭ este turburată, atuncĭ se produc turburărĭ şi înăuntrul corpuluĭ, de unde resultă boale numeroase. Această expiraţie se face, ce e drept, în chipul cel maĭ uşor (pe nesimţite); i s'a dat numele de transpiraţiune saŭ de evaporaţiune (aburire). Dacă atărnâm la aer o pânză muiată în apă, atuncĭ părţile sale apoase se evaporează încetul cu încetul, şi sunt absorbite (supte) de aer. Tot aşa se petrece lucrul şi cu corpul omuluĭ. Când lichidul iese din ghindurile su-

dorifice şi se evaporează în aer, este ceva firesc. Dar când nişte sforţări peste măsură de marĭ saŭ o prea mare activitate fac ca corpul să lucreze maĭ mult de cât de obiceiŭ, atunci sudoarea iese din porĭ în cantitate maĭ mare, aşa în cât dese orĭ curge aproape şiruind, ca nişte picăturĭ groase, pe faţă şi pe tot corpul. Această sudoare a fost deci isgonită cu sila, pentru că activitatea şi sforţările peste măsură ale corpuluĭ aŭ produs o creştere a căldureĭ sale. Un ast-fel de efect poate fi produs asupra secreţiuneĭ sudoareĭ de spaimă, de frică, de groază, de bucurie şi de supărare. Ast-fel se întâmplă adese-orĭ, că în clipa în care o persoană se sperie tare, picăturĭ de sudoare îĭ acoper numaĭ de cât faţa şi corpul. Este în tocmaĭ cum se întâmplă la unĭĭ copiĭ, carĭ, de frică saŭ de spaimă, nu 'şĭ pot reţine udul şi 'şĭ pierd ieşirea (scaunul) fără voia lor. Afară de aceasta maĭ este şi un alt-fel de sudoare, care nu provine nicĭ dintr'o sforţare mare, nicĭ dintr'o frică orĭ spaimă, ci de la un fel de duel, ca să zic aşa, pe viaţă şi pe moarte ce se petrece în interiorul organismuluĭ.

Când cine-va cade greŭ bolnav, atuncia este vorba să se ştie cine va remânea stă-

pân: boala orĭ natura omuluĭ? Dacă bolnavul isbuteşte şă 'năduşească (să asude), atunci natura iese învingĕtoare şi boala este biruită; această sudoare se numeşte de obiceiŭ sudoarea critică, adică critică spre binele organismuluĭ; o ast-fel de sudoare este de obiceiŭ întêiul semn de vindecare. Dar eŭ maĭ cunosc şi un alt soiŭ de sudoare, care este fără contrazicere cea maĭ periculoasă, şi în timpul căreia organismul nu numaĭ că nu simte căldură, dar este şi impiedicat în întreaga sa funcţionare şi duce lipsă de orĭ-ce activitate, din care cauză iese din porĭ o materie lichidă sub formă de sudoare. Acest fel de sudoare însemnează o criză în paguba bolnavuluĭ şi, de obiceiŭ, nu maĭ lipseşte mult până la sosirea morţiĭ.

Iubite cititor, aĭ dori poate să afli cum se produce sudoarea şi cum se regulează mersul eĭ! Pentru a'ţĭ explica lucrul acesta în modul cel maĭ desluşit, să'ţĭ daŭ o pildă:

Cunosc o colină, cam măricică; dintr'însa ţîşnesc maĭ multe isvoare şi orĭ de câte orĭ se face în ea o scobitură cu tîrnăcopul, de atâtea orĭ ţîşneşte câte un isvor. In interiorul colineĭ se află nişte canale, prin carĭ apa 'şĭ-a croit un drum de eşire. Tot aşa se găsesc şi în organismul omuluĭ nişte

ast-fel de canalurĭ sudorifice, prin ajutorul cărora lichidul îşĭ face drum afară. Când, în urma uneĭ muncĭ, saŭ a uneĭ înrîuririĭ nervoase, se produce o apăsare asupra corpuluĭ, atuncĭ sudoarea este stoarsă în afară, ceea ce face ca ea să curgă în şiroaie pe faţă şi pe corp. Dacă ast-fel de apăsărĭ aŭ loc de maĭ multe orĭ, atuncĭ ghindurile sudorifice se deşeartă; şi organismul devine tot maĭ lipsit de lichide; de aceea, după o năduşire (asudare) îmbelşugată, urmează o sete maĭ mult saŭ maĭ puţin mare, fiind-că lichidul scurs trebuie să fie pus la loc. După cum canalurile pot să fie în tot-d'auna pline, tot aşa se poate întâmpla ca ele să se surpe şi să se usuce, din lipsă de lichid, când organismul nu se bucură de activitatea sa obicinuită şi când transpiraţiunea nu se maĭ poate face; atuncĭ însă starea unuĭ ast-fel de om este destul de primejdioasă. Cât este de necesar ca sudoarea să pună în activitate, din când în când, canalurile, pentru ca să scoată afară materiele ce aŭ servit deja! Căcĭ dacă aceasta nu se întîmplă, atuncĭ pentru natură şi pentru puterea vieţeĭ nu se produc de-cât neajunsurĭ. De aceia se aude adese-orĭ plângerea: „N'am maĭ năduşit (asudat) de mult; nu mĕ simt destul de

bine;“ orĭ alta: „Când năduşesc, atuncĭ cu năduşeală (sudoarea) se duce şi o boală întreagă.“ Din cele zise reiese lămurit, că este neapărat trebuincios de a se elimina, prin ajutorul sudoareĭ, materiele ce aŭ servit deja. Dar, după acum ghindurile sudorifice pot să se deşerte, tot aşa şi sudoarea poate să easă în unele părţĭ ale corpuluĭ în cantitate mare, pe când în alte părţĭ un se arată de loc.

Ast-fel aŭ venit la mine bolnavĭ la carĭ sudoarea se arăta numaĭ pe o jumătate exactă a corpuluĭ; cea l'altă jumătate era în tot-dea-una uscată. Am vĕzut şi alţĭ bolnavĭ, carĭ aveaŭ picăturĭ de sudoare pe o parte a feţeĭ, şi nicĭ de cum pe cea-l'altă. Şi după cum o jumătate a corpuluĭ poate să fie asudată iar cea l'altă de loc, unele părţĭ ale corpuluĭ pot să năduşească maĭ mult de cât altele.

Există, de pildă, foarte mulţĭ oamenĭ, carĭ asudă sub subţioară toată ziua; dacă lucrează mult orĭ puţin, subţioarele le sunt mereŭ ude. Tot aşa şi sudoarea la picioare nu este alt-ceva de cât o eliminare maĭ tare la picioare. Aci sudoarea poate să fie aşa de tare şi de arzĕtoare, în cât pielea arată ca şi cum ar fi roasă (măncată), aşa că se ivesc

rănĭ şi se produce un fel de putrezire, care firește dă un miros cu totul greţos.

Se găsesc de asemenea mulţĭ oamenĭ, ale căror mâinĭ sunt într'una umede, ba maĭ mult, la carĭ picăturile de sudoare curg de a lungul degetelor.

De asemenea sunt maĭ mulţĭ oamenĭ, carĭ năduşesc numaĭ la cap, rar la corp; când năduşirea aceasta se opreşte, atuncĭ de obiceiŭ eĭ se găsesc într'o stare rea, pentru că se produc popririĭ şi eliminarea nu se face în deajuns.

Afară de aceste diferite asudărĭ de carĭ am vorbit până acum, se maĭ pot produce în anumite locurĭ asudărĭ carĭ nicĭ nu pot fi observate şi carĭ aŭ uneorĭ urmărĭ maĭ mult saŭ maĭ puţin serioase. Cu cât o maşină are maĭ puţine cusururĭ în funcţionarea eĭ, cu atât va produce maĭ mult; dar când se ivesc în ea turburărĭ, atuncĭ lucrează maĭ puţin bine. Tot aşa se întâmplă şi în organismul omuluĭ. — Cu cât organismul este maĭ bine înzestrat cu cele trebuincioase, şi cu cât toate canalele luĭ sunt maĭ active intru scoaterea şi isgonirea a tot ce este vătămător, cu atât această stare este maĭ priincioasă omuluĭ; dar dacă se ivesc turburărĭ în această privinţă, dacă maşina nu

este în bună regulă, urmările neplăcute nu vor întârzia să se arăte. Putem spune cu drept cuvînt: Când secreţiunea sudoareĭ nu se face cu rînduceală, adică dacă este când prea îmbelşugată, când prea puţină, atunci omul este bolnav, căci activitatea dorită lipseşte din organism.

Pe cât este vătămător, de pildă, când la un bolnav se produce o asudare mare, din cauza uneĭ sforţărĭ cât se poate de micĭ, după cum aceasta se întâmpla maĭ cu seamă la ofticoşĭ orĭ la alte boale, pe atât este de nepriincios, când eliminarea necesară a substanţelor ce aŭ slujit deja, nu se poate face. Cea maĭ bună dovadă în această privinţă, este că, de câte orĭ o ast-fel de asudare este împiedecată orĭ se opreşte din senin, se produc turburărĭ; de aceea trebuie să fim cu mare prevedere, ca sudoarea să nu fie împiedecată cu de-a sila, dar maĭ bine, să ne străduim a face ast-fel, ca organismul să poată fi în stare de a elimina materiele, de carĭ s'a servit deja, şi de a păstra pe cele folositoare.

Dar pentru ca să isbutim a pune asudarea în armonie cu constituţiunea corpuluĭ, este, înainte de toate, necesar ca organismul în întregime, şi fie-care din părţile

sale, să fie aduse în cea mai bună stare; căci ori-ce parte, dacă nu asudă, este bolnavă. Prin urmare, întêia condiţiune şi tot-de-odată cea mai de căpetenie, va fi de a întări tot corpul şi de a'l oţeli pe cât cu putinţă, pentru ca toate părţile corpului să se afle de o potrivă în activitate. Trebuie deci ca canalurile surpate să fie ridicate din nou, să se învioreze şi să fie puse în mişcare; cu cât vom izbuti mai bine în această privinţă, cu atât va fi mai de folos pentrn întregul organism. Aplicările cari aduc cea mai bună rânduială în corp şi o întreţine, sunt băile de jumătate în unire cu turnările superioare, cari aduc corpului, pe lângă putere, vlagă şi activitate. Turnarea pe coapsă împreunată cu turnarea totală aŭ acelaşi efect; pentru persoanele debile (slăbuţe) se recomandă spălarea totală alternând cu baia de jumătate, ori spălarea părţii de sus a corpului alternând cu turnarea pe coapsă; deci, într'un cuvînt, să se facă acele aplicări cari întreţin căldura naturală, înviorează corpul întreg, îl îmboldesc spre activitate şi, pe lângă acestea, întăresc întregul organism. Slăbiciunile ce se ivesc destul de des în urma unei boale, şi cari pot deveni periculoase, vor dispărea cu u-

şurinţă sub acţiunea aplicărilor uşoare cu apă rece, mai ales dacă se dă, în acelaşi timp, şi ceaiŭ pe dinăuntru; cel mai bun lucru remâne tot întărirea organismuluĭ. Printre diferitele ceaiurĭ, cel mai folositor este ceaiul de jaleş cu cintaură, orĭ numaĭ de jaleş. Ajunge dacă se bea în fie care zi o ceaşcă, în douĕ saŭ traĭ rândurĭ, orĭ câte o lingură la fie-care douĕ cesurĭ. Maĭ e de recomandat şi ceaiul din coajă de stejar cu jaleş; pelin cu cintaură şi jaleş carĭ sunt foarte priincioase pentru stomah şi îndreaptează sucurile. Dacă cine-va începe să asude puternic în timpul uneĭ boale şi dacă sudoarea i se opreşte cu desĕvĕrşire, atuncĭ să se facă o spălare cu apă rece. După aceasta bolnavul poate face o baie de jumătate; dacă însă se simte slăbit, atuncĭ ajunge o spălare generală, la scularea din pat.

In orĭ-ce caz, atât semi-baia cât şi spălarea totală trebuiesc făcute cât se poate de repede. Baia de jumătate nu trebuie să dureze de cât una saŭ douĕ secunde cel mult; spălarea totală să nu treacă peste un minut. Dacă se prelungesc prea mult aceste aplicărĭ, atuncĭ corpul s'ar reci prea tare, şi toată starea s'ar înrĕutăţi maĭ mult de

cât s'ar îmbunătăți, și s'ar putea adaoga ușor și un reumatism.

Sudoarea de la picioare trebuie să fie tratată într'un chip cu totul deosebit. Să nu se crează cumva, că orĭ și ce se scurge din picioare nu provine de cât din picior; atunci picioarele ar trebui să fie atât de groase, cât tot corpul. Noĭ trebue maĭ degrabă să admitem, că lichidele stricate și putrede dinâuntrul corpuluĭ se scurg prin canaluri spre partea de jos a corpuluĭ. Decĭ sudoarea de la picioare este o sudoare ce provine din corp și care este dată afară prin picioare. Când încercăm a impiedica cu de-a sila o ast-fel de sudoare de la picioare, astupând cu un plastru deschizătura (porii), atunci materia bolnavă se înviorează în interiorul corpuluĭ; se produc popriri și bolnavul este nevoit să plătească cu viața această nebăgare de seamă.

Aceste popriri daŭ naștere la dropică ori, și fără de asta, nu lipsesc a se ivi primejdii pentru sânătate, dacă se impiedică cu de-a sila sudoarea de la picioare. Această sudoare însă se poate prea bine vindeca, când se dă îngrijire corpuluĭ întreg, căcĭ prin aceasta se produce o asudare egală și toate materiele stricate se elimineză. Dacă cineva este

chinuit de sudoare la picioare, atunci să facă în fie-care săptămână două spălări totale, o înfășurare scurtă și o semi-baie. Mulțămită acestora, corpul va intra într'o astfel de activitate, în cât nu va mai trebui să aibă teamă de sudoare la picioare. Picioarele însă să fie înfășurate de trei ori pe săptămână cu o cârpă, întêiŭ muiată în apă, în care s'aŭ opărit flori de fîn ori rămurele de brad, ș'anume fie-care dată timp de una până la trei ore, pentru ca pielea putredă și porii putrezi să se cureţe, să se vindece și să se întărească. Altă atenţiune nu mai trebuie dată sudoarei de la picioare în timpul curei. De asemenea este bine și recomand în tot-deauna să umble cineva vara desculţ prin iarbă, ori cât timp va vrea, ori să umble prin apă una saŭ două minute, saŭ,în timpul ierneĭ, prin zăpadă (omĕt) proaspĕtă, pentru că prin aceasta organismul elimineză și curăţă. Deci, ori-care ar fi felul de sudoare, întêia și cea mai de căpetenie condiţiune este, de a se aduce corpul întreg în stare de tărie și de a imboldi natura, ca să elimineze materiile ce aŭ slujit deja, și să lase să se formeze altele noi în organism.

Boala de mare (Rĕul mării)

Adese-orĭ am auzit vorbinduse de boala de mare, de către călĕtoriĭ carĭ aŭ trecut marea, pentru ca să vină la mine. Aceasta este o pacoste care chinuieşte pe toţĭ călĕtoriĭ, ce se află pe mare, şi este ceva rar de tot ca cineva, care face pentru prima oară o călĕtorie pe mare, să fie scutit de ea. Boala de mare poate aduce pe om într'o stare aşa de mizerabilă, în cât acela care îĭ cade pradă, îşĭ închipue că neapărat trebuie să moară. Cu toate acestea, această boală nu-ĭ tocmaĭ aşa de periculoasă; dar ar putea să devină, dacă ar avea ca urmare vr'un alt rĕŭ. Boala de mare se datoreşte schimbăriĭ de temperatură şi evaporaţiunilor (aburelĭĭ) ce se ridică din apa mării; dar maĭ cu seamă ea se datoreşte clătinăriĭ corăbieĭ. Sfătuesc pe aceia carĭ doresc să treacă marea, să aibă în totdeauna stomahul bine garnisit, căcĭ un stomah gol este mult maĭ expus acesteĭ boale, de cât un stomah săturat. Multora, carĭ aŭ trebuit să călătorească pe mare, le am dat în contra boaleĭ de mare un leac, care le-a adus serviciĭ foarte bune. Leacul era compus dintr'o tinctură de ierburĭ, ce avea de scop să dea ajutor stomahuluĭ

şi să preîntîmpine şi să înlăture greaţa. Când aceste persoane eraŭ atinse într'adevĕr de boala de mare, atuncĭ repede îşĭ veneaŭ în fire. Afară de aceasta, este bine să se facă câteva spălărĭ pe sĕptĕmână; una saŭ douĕ semi-băĭ vor produce de asemenea un resultat bun.

Cu această ocaziune, vreaŭ să maĭ spun că am fost deja adese-orĭ întrebat dacă apa de mare este tot aşa de bună pentru băĭ, ca şi apa obicĭnuită. La această întrebare nu pot respunde alt-fel de cât, că multe persoane aŭ venit de la băile de mare la mine, pentru că acolo nu putuseră găsi ajutorul dorit. Oare vina acesteĭ nereuşite trebuie să fie aruncată numaĭ asupra apeĭ de mare? Nu! Căcĭ, să băgăm bine de seamă că, pentru a face aceste băĭ, de obiceiŭ se petrece prea mult timp în apa de mare. Din causa acesteĭ lungĭ şederĭ în apa sărată, această din urmă exercită asupra organismuluĭ o înrîurire maĭ mult saŭ maĭ puţin vătămătoare, ceea ce nu se poate întâmpla nicĭ-odată într'o baie, care nu durează de cât cel mult douĕ minute.

De asemenea am fost întrebat de maĭ multe orĭ dacă apa din isvoarele termale, care firesţe are o temperatură mult maĭ

caldă, este potrivită pentru băĭ. La aceasta trebuie să respund că apa este în totdeauna un mijloc de curăţire şi de întărire, şi că nu remâne niciodată fără efect. Dar eŭ sfătuesc să se întrebuinţeze pe cât este de putinţă în totdeauna apa cea maĭ rece ; căcĭ, cu cât apa este maĭ rece, cu atâta acţiunea sa este maĭ puternică şi, din contră, cu cât apa este maĭ caldă, cu atât ea moleşeşte maĭ mult organismul.

Tetanos

In locul unde m'am născut, un tînĕr şi viguros flăcăŭ fu împuşcat de către un vânător, şi anume rănit la mână. Din nenorocire, rănitul nu îngriji de rană aşa după cum ar fi trebuit să facă, şi după cât-va timp el căpătâ *spasmu la rană*, numit în limba populară nemţească şi *spasmul căĭneluĭ*. Bietul bolnav suferia de dureri cumplite, aproape de nesuferit, carĭ îl strîngeaŭ, semănând a cărceĭ. — Durerile se intinseră repede asupra întreguluĭ corp şi puţin câte puţin se produse o amorţire complectă.

In caz de tetanos se întâmplă cam acelaşĭ lucru ca şi la otrăvirea sângeluĭ. Aceasta din urmă în genere e provocată de o rănire, mulţămită căreia s'a întrodus în sân-

ge o materie stricăcioasă, producînd şi o înflamaţie, care se intinde din ce în ce maĭ mult, pînă-ce tot sîngele devine stricat şi moartea apare. Tetanosul se iveşte şi el de obiceiŭ în urma uneĭ răniriĭ şi maĭ cu seamă la mînă. La început nimenĭ nu o bagă în seamă, pînă în momentut cînd se produce o durere cu cîrceĭ, provocată de vre-o materie stricată, care produce o iritaţiune mare asupra nervilor, intinzîndu-se tot maĭ departe, pînă cînd la urmă e cuprins întregul sistem nervos şi devine cu totul netrebuincios. Organismul întreg cade într'o stare spăimîntătoare. Plecînd de la locul unde aŭ început cîrceiĭ, se întinde asupra întregului corp nu numaĭ durerea, ci şi o amorţeală (înţepenire) mereŭ crescîndă a muşchilor, aşa în cît la urmă tot corpul devine ţeapĕn ca o bucată de lemn. Dar această înţepenire nu se întinde numaĭ asupra părţilor din afară, ci şi asupra celor de dinăuntru; funcţiunea inimeĭ devine din ce în ce maĭ slabă, respiraţiunea se face maĭ cu anevoinţă şi la urmă organismul se opreşte cu totul şi viaţa se stinge.

Dar se întămplă prea adese-orĭ că tetanosul nu atinge de cît o singură parte a corpuluĭ, tocmaĭ după cum otrăvirea sân-

geluĭ poate să se mărginească numaĭ în anumite părţĭ, fiind-că înflamaţia este prea slabă, pentru a se putea întinde asupra întreguluĭ corp. Ast-fel tetanosul poate să se mărginească numaĭ la părţĭ singuratice ale corpuluĭ, de pildă asupra mâĭnilor, picioarelor şi maĭ cu deosebire asupra gâtuluĭ. Dacă boala este uşoară, atunci e posibil ca cârceiĭ să nu se întinză maĭ departe; din contra, eĭ pot să se micşoreze şi chiar să se vindece din ce în ce maĭ repede. Altmintrelea, bolnavul trebuie neapărat să plătească boala sa cu viaţa.

Pentru a vindeca pe un asemenea bolnav, trebuie să avem în vedere două lucrurĭ; întâiŭ să împedicăm ca tetanosul să se întinză maĭ departe, şi al doilea, să îndreptăm iar ceea-ce a fost stricat. De oarece boala a început prin pătrunderea unor materiĭ vătămătoare, ce aŭ provocat o înflamaţie, de aceea trebuie să exercităm repede o acţiune resolutivă şi eliminătoare maĭ întâiŭ asupra loculuĭ acesta şi apoĭ asupra întreguluĭ corp, n'avem, după părerea mea, un leac maĭ bun de cât compresele cu apă, în care s'aŭ opărit florĭ de fîn, atât de calde, pe cât le poate suferi bolnavul. Se începe cu aplicarea compreseĭ pe locul du-

reros şi se întinde atâta de departe, cât s'a respândit şi boala. Ceea-ce nu izbutim prin aceste comprese, încercăm să complectăm prin asudarea fie a întregului corp, fie numaĭ a părţilor îmbolnăvite; în orĭ-ce caz, lucrul de căpetenie este să resolvăm şi să eliminăm repede.

Insuşĭ cumnatul meŭ se rănise uşor, dar nicĭ el nu era în stare să 'mĭ arate locul unde avusese loc rănirea. Cât-va timp se bucură încă de întrebuinţarea membrelor sale, dar încetul cu încetul se produse o amorţire care se întinse aproape asupra jumĕtăţiĭ corpuluĭ. Mâĭnile i se facură ţepene cu desĕvĕrşire, gâtul îĭ era atât de ţeapăn, în cât nu era în stare să 'şĭ misce capul, în cât nu maĭ fu în stare să scoată vre-un cuvînt; în schimb facultăţile mintale eraŭ în cea maĭ perfectă stare. Am lăsat să'l învelească într'un şal, ce fusese muiat în apă în care s'aŭ fiert florĭ de fîn, şi anume atât de caldă, pe cât putu suferi; după trecere de treĭ sferturĭ de oră, şalul trebui din noŭ să fie muiat cu acea apă caldă. Acest tratament avu de scop să obţină o căldură egală şi prin aceasta de a înrîuri neîntrerupt asupra resoluţiuneĭ şi eliminăreĭ. Când şalul fu muiat din noŭ, pentru a treia oară, bolna-

vul observă deja că durerile slăbiseră din puterea lor, şi după treĭ ceasurĭ, el putu să 'şĭ mişce limba până într'atât, în cât putu chiar să vorbească. Trebuie să adaog că într'acestea am lăsat să-i se fiarbă *lapte cu molotru* şi să-i se dea la fie-care treĭ sferturĭ de oră câte treĭ-patru linguri de *ceaiŭ de laba gâştiĭ*. Bolnavul pretindea că ceaiul acesta a avut o înrîurire priincioasă asupra stării sale. Şi într'adevĕr, nu există poate nicĭ-o plantă care să dea rezultate mai bune în caz de cârceĭ, de cât laba gâştiĭ. După-ce am încetat cu aplicările prin ajutorul şaluluĭ, m'am încercat să produc asupra întregului corp o acţiune rezolutivă şi eliminătoare. Pentru acest scop, am pus pe pântece o pânză îndoită de mai multe orĭ, şi muiată în apă caldă, în care s'aŭ opărit florĭ de fîn, reînoindu-se la fie-care jumătate de ceas. După aceasta s'a ivit o asudare atât de inbelşugată, în cât tot corpul părea ca într'o baie; dar a avut ca urmare o uşurare într'adevĕr bătătoare la ochĭ. Aceste aplicărĭ fură urmate alternativ cu spălărĭ totale, până când toate învîrtoşirile aŭ fost muiate şi starea normală a revenit.

Gângăvirea

Adesea se înlâlnesc persoane, carĭ nu sunt în stare să se exprime şi carĭ, la fiecare frază pronunţată, bâlbăesc într'una! Gângăvirea orĭ provine dintr'o desvoltare neîndestulătoare a organelor voceĭ, orĭ se datoreşte urmărilor uneĭ boale serioase. Gângăvirea este un beteşug (meteahnă) supărător şi nu se poate înlătura de cât cu mare greutate. Cea maĭ mare parte dintre numeroasele încercărĭ făcute de medicină pentru vindecarea acestuĭ reŭ, se pot socoti ca neisbutite. Eŭ sunt pe deplin convins, dacă n'avem a face cu un defect (cusur) organic, că apa singură maĭ poate ajuta saŭ cel puţin aduce o îmbunătăţire însemnată, şi anume printr'un tratament general şi printr'un tratament local al organelor voceĭ.

Mi se aduse într'o zi o fetiţă, în vîrstă de nouĕ anĭ, care nu isbutia să zică un cuvînt, fără să'l bolborosească de maĭ multe orĭ. Firește că colegele eĭ de şcoală îşĭ băteaŭ mereŭ joc de ea, aşa în cât la urma urmelor nu maĭ fu cu putinţă s'o decidă să vorbească. Când părinţiĭ începură să priceapă că această stare nu maĭ putea ţine tot aşa, veniră la Woerishofen. Din fericire,

nu exista vr'un defect organic, şi prin urmare gângăvirea nu se putea atribui de cât numaĭ uneĭ slăbiciuniĭ generale. Aplicările generale fură din cele maĭ simple ; ele constară din băĭ de jumătate, alternând cu turnăriĭ totale şi maĭ cu seamă cu turnăriĭ pe coapse. Ca tratament local al organelor voceĭ, 'ĭ-am prescris diferite ceaiuriĭ pentru gargară şi pentru băut, şi anume odată un ceaiŭ de coada caluluĭ cu jaleş, a doua oară ceaiŭ de coajă de stejar, a treia oară ceaiŭ de cucuruzĭ de brad, şi să urmeze ast-fel înainte pe rând. Pe lângă acestea 'ĭ maĭ prescriseĭ să ia pe dinăuntru o ceaşcă de ceaiŭ de tormentil (sclipeţ) cu pelin.

Pe lângă aplicările de apă, maĭ recomand, ca foarte folositor, umblarea desculţ prin apă şi pe pietre ude. Exerciţiul din urmă se face timp de zece minute; umblarea prin apă numaĭ douĕ-treĭ minute, pentru că acţiunea acestuĭ exerciţiŭ este cu mult maĭ drastică (puternică). In acest chip am căutat deja maĭ mulţĭ pacienţĭ şi maĭ toţĭ aŭ recâştigat o pronunţare normală.

Gângăvirea poate să maĭ fie produsă şi prin înrîuririĭ spasmodice asupra organelor voceĭ; tot aşa poate să se ivească şi în urma uneĭ spaime subite (neaşteptate). Dar toate

aceste feluri de gângăviri se pot uşor vindeca prin ajutorul apei. Sfîrşind, mai observ că persoanele cari suferă de gângăvire, trebuie să se silească a vorbi cât se poate de mult şi anume: pelticul să vorbească rar, silabă cu silabă, şi cu măsură (cu tact ca în musică). Dacă bolnavul nu se dă îndărăt de la această osteneală, atunci va putea contribui în mod simţitor la îmbunătăţirea stării sale.

Organele voceĭ pot fi atinse, afară de gângăvire, şi de alte metehne; aşa de pildă, se poate produce *spasmul glotei* (a crăpăturei gâtiţei) şi *paralisia coardelor vocale.*

Prin *spasmul glotei* eŭ înţeleg o contracţiune spasmodică a coardelor vocale în aşa chip că, în timpul spasmuluĭ ce se produce în diferite timpurĭ, se întâmplă o oprire desăvîrşită a respiraţiuneĭ şi din această cauză foarte adese-orĭ bolnavul se află în primejdia cea mai mare de a remânea înăbuşit. Această boală este foarte periculoasă şi aduce adese-orĭ moartea.

Paralisia coardelor vocale nu este alt-ceva de cât neactivitatea coardelor vocale, datorită uneĭ cause oare-care. Eŭ atribuiŭ această boală mai cu sesmă uneĭ slăbiciunĭ a or-

organismuluĭ; dar această explicaţiune nu se poate întinde asupra tutulor cazurilor.

Sifilisul

După cum calităţile bune pot să fie transmise prin moştenire, tot aşa şi greşelile şi viţiurile se pot transmite de la unul la altul prin moştenire. După cum există boale carĭ nu se pot moşteni, şi despre carĭ nu trebuie să ne fie teamă că s'ar transmite copiilor, tot aşa există multe altele, carĭ se pot uşor moşteni şi transmite. Aşa domneşte printre oamenĭ o boală, care urzeşte nenorocirĭ nespuse şi care trece de la o generaţie la alta. Această boală se sub-împarte în treĭ feluri, carĭ, după caracterul fiecăreia, poartă numele de sifilis (şancăr) şi blenoragie (sculament).

Dacă toţĭ oamenĭĭ ar duce o viaţă morală şi ar urî imoralitate şi toate celelalte viţiurĭ păcătoase, atuncĭ atâţia oamenĭ n'ar duce un traiŭ aşa de trist, mulţămită materielor bolnăvicioase cu carĭ aŭ fost atinşĭ prin moştenire! Cine a dobândit prin propria sa vină saŭ prin molipsire o ast-fel de boală rea, în corpul luĭ substanţa veninoasă se imulţeşte într'una, nimiceşte tot ce atinge, şi produce în om o meteahnă după alta,

Ce rĕspundere înspăimântătoare va lovi într'o zi pe aceia, carĭ roşĭ şi mâncaţĭ de aceste otrăvurĭ sifilitice, nu se tem şi nu şovăiesc de a molipsi pe semenĭĭ lor; carĭ, din contra, resimt o bucurie nespusă la gândul că aŭ putut împărtăşi şi altora nenorocirea lor! Pilda următoare va arăta cât de molipsitoare şi de periculoasă este această boală:

Am cunoscut o persoană care spălase rufele unuĭ sifilitic; din această cauză se molipsi şi ea. Maladia îĭ roase nasul cu desĕvîrşire, şi tot corpul se acoperi cu o mulţime de rănĭ, de şi ea dusese pururea o viaţă foarte morală. Ah! de ar vrea tineretul să crează, cât sunt de spăimântătoare urmările ce aduce cu sine această boală! De s'ar purta fie-care după judecata sănătoasă, pentru a nu vedea aniĭ ceĭ maĭ frumoşĭ aĭ vieţeĭ prefăcuţĭ în anĭ de jale! Căcĭ un astfel de om nu se aruncă numaĭ pe sine însuşĭ în ce maĭ mare nenorocire; această boală se transmite până în generaţie a treia, şi bieţiĭ urmaşĭ trebuiesc să sufere şi să ispăşească acest viţiŭ. Un om mâncat de o astfel de otravă, devine foarte adesea incapabil de a îndeplini datoriile cerute de meseria sa; lumea îl evită şi se teme de el pretu-

tindenea, şi cu drep cuvînt. Boala îĭ derăpănează corpul din ce în ce maĭ mult; el este zbuciumat şi chinuit de orĭ-ce fel de suferinţe şi durerĭ, până ce, la urmă, cade prada acesteĭ boale scârboase.

In ceea-ce priveşte vindecarea acesteĭ boale, ea este adese foarte greŭ de obţinut. De obiceiŭ se întrebuinţează pentru aceste boale aşa zisa cură cu mercur. Dar aceste treĭ boale, cu urmările lor nenorocite, nu se vindecă de cât rar orĭ de loc prin această cură, şi nenorocitul nu duce de cât un traiŭ trist, până ce, la urmă, corpul sĕŭ cade în cea maĭ mare istovire. Eŭ sunt convins că prin ajutorul apeĭ se poate obţine maĭ degrabă o îmbunătăţire şi, în multe cazurĭ, o vindecare deplină. Căcĭ acţiunea apeĭ este rezolutivă, eliminătoare şi întăreşte organismul; dar este necesar, ca să se exerciteze o acţiune statornică, *neîntreruptă*. Inainte de toate trebuie să se cunoască exact boala şi cauza care a produs-o, să se ştie de cât timp ea pustiieşte organismul, şi în ce stare se găseşte constituţia bolnavuluĭ. Ca în cea maĭ mare parte de boale, aşa şi aci este nevoie de o acţiune *generală* şi de o acţiune *locală*. Maĭ întêiŭ trebuie să se îngrijească de pântece şi pe lângă aceasta, să

se aleagă o hrană foarte simplă şi de loc iritantă.

De băuturĭ spirtoase nicĭ nu poate fi vorba, aceste trebuiesc evitate cu *desĕvîrşire*. Dacă corpul este deja derăpănat cu totul, atunci să se înceapă cu spălărĭ generale, la scularea din pat. La început să se facă numaĭ una pe zi, după câte-va zile se pot face douĕ. Când spălările se vor fi făcut deja timp de şease zile, se va putea începe cu turnările. Se va face atunci, în ziua întĕia o turnare pe genuchĭ, a doua zi o turnare pe coapse; se va repeta această cură înc'odată şi se va adăoga o spălare a bustuluĭ (partea de sus a corpuluĭ). Aceste aplicărĭ sunt suportate bine de către bolnavĭ şi aŭ un efect foarte bun. Când se vor fi făcut maĭ mult timp aplicările pomenite maĭ sus, atunci se va putea face alternativ o semi-baie totală, o turnare pe coapse şi pe spinare. Aceste aplicărĭ îndreptează sângele, înlesnesc o eliminare puternică de materiĭ stricate şi vindecă şi părţile corpuluĭ atinse de boală. Dacă s'aŭ format abcese (rănĭ), atunci să nu cumva să încerce cine-va să le închidă; ci trebuie să fim mulţămiţĭ că materia bolnăvicioasă 'şĭ-a găsit o poartă de ieşire prin aceste rănĭ. Pentru a ţine aceste rănĭ în

stare de curăţenie, trebuie să se pună des comprese cu fiertură de coada caluluĭ; de asemenea din când în când şi comprese cu apă, în care s'a opĕrit florĭ de fîn. Această apă trage şi curăţă rănile. Dacă bolnavul se plânge de durerĭ în pântece, atuncĭ compresele făcute cu apă de florĭ de fîn vor da resultate bune. Pe dinăuntru îĭ vom da ceaiŭ de pelin cu cintaură, pentru a îndrepta stomahul. Rădăcina de angelică (buciniş) de asemenea ajută la eliminarea substanţelor otrăvicioase; de asemenea se recomandă acestor bolnavĭ cura cu boabe de ienupere. Dacă se urmează ast-fel maĭ mult timp şi corpul se oţeleşte din ce în ce maĭ mult, atuncĭ se obţine în genere resultatele cele maĭ bune. In ultimiĭ anĭ, aŭ venit la mine bolnavĭ numeroşĭ, carĭ întrebuinţaseră tot felul de leacurĭ, fără nicĭ-un succes, şi carĭ, urmând cura pomenită maĭ sus, 'şĭ-aŭ îndreptat destul de bine starea, orĭ s'aŭ vindecat. Dar se înţelege de la sine, că ast-fel de oamenĭ trebuie să ducă, după ce sunt vindecaţĭ, *o viaţă cât se poate de morală.*

Turbarea (Hidrofobia)

Pe timpul studielor mele, şi când mĕ

întorceam de la Dillingen acasă, me opriam de obiceiŭ la un hangiŭ. Pe când stam de vorbă cu el, îmĭ arătă într'o zi, la tavanul odăeĭ, o gaură rotundă şi îmĭ povesti că un om robust şi sănătos fusese muşcat de un câine, şi că din această causă fusese atins de turbare. Hangiul îmĭ mai povesti că acest om avea epoce când era foarte liniştit, dar că presimţia cu siguranţă momentul în care atacurile trebuiaŭ să-'ĭ revină, şi că atunci lăsa în jos o funie prin crăpătura aceea; cu această funie era legat în odaia luĭ de sus şi ţinut strîns de duşamea, până ce îĭ trecea atacul. In aşa stare omul a trăit mult timp, până ce, în fine, după o suferinţă lungă închise ochiĭ pentru totdeauna, în durerile cele mai îngrozitoare.

Această boală groaznică nu este rară, şi în unele regiuni se arată chiar foarte des, şi de s'a desvoltat odată şi a năvălit întreg organismul, atunci orĭ-ce ajutor este zadarnic. Persoanele carĭ aŭ fost muşcate de un câine, sunt totdeauna în prada nelinişteĭ, a friceĭ, a mâhniriĭ şi a grijeĭ; ele resimt în corp o aşa ferbinţeală, că li se pare că tot corpul lor a fost plin cu foc, şi orĭ-cât beaŭ, tot nu le ajută. Apoĭ deodată îĭ apucă un atac de furie, care ţine mai mult timp,

până când bolnavul e în sfîrşit istovit.

Această boală este considerată de obiceiŭ ca incurabilă. Eŭ sunt convins că maĭ sunt leacurĭ pentru ea, ca pentru orĭ şi ce altă boală care nu vine prin moştenire. Indată ce rĕul acesta a pĕtruns ceva maĭ adânc în corp, bolnaviĭ nu resimt pentru nimic greaţă şi frică maĭ mare, de cât pentru *umezeală* şi pentru *apă*, aşa în cât acesteĭ boale i se maĭ zice şi hidrofobie (*frica de apă*). Nu-'ĭ vorbă, se întrebuinţează tot felul de medicamente din spiţerie, carĭ însă de regulă nu produc nicĭ un efect. De oare-ce însă am deplina convingere, că această boală se poate vindeca, dacă nu se lasă să treacă prea mult timp până ce să se facă ceva, atuncĭ aşĭ întrebuinţa aceleaşĭ mijloace ca în casul uneĭ otrăvirĭ a sângeluĭ. Aŭ este vre-o deosebire între infecţiunea sângeluĭ, produsă de rănirea printr'o aşchie de lemn, orĭ printr'un cuiŭ, şi infecţiunea sângeluĭ produsă prin dintele unuĭ câine turbat? Am vindecat foarte multe casurĭ de infecţiune a sângeluĭ, pe carĭ nimenĭ nu le maĭ credea că se pot vindeca. Aceste vindecărĭ eraŭ curate minunĭ, căcĭ otrăvirea ce se produsese, fu eliminată din corp tot aşa de repede, după cum scoţĭ dintr'o rană

aşchiu de lemn saŭ cuiul, care intrase.

Strămoşiĭ noştriĭ se încercaŭ să vindece turbarea în acelaşĭ chip. Leacul, care trecea de cel maĭ bun, consista în a tăia pĕr de la câĭne şi de a 'l pune pe rană; acest pĕr trebuia să tragă veninul din rană afară. De sigur că prin mijlocul apeĭ se pot căpĕta resultate frumoase şi adese-orĭ o reuşită deplină, în cas de turbare, întocmaĭ ca în casurile de înfecţia sângeluĭ. Muşcătura câĭneluĭ poate să aibă ca urmare moartea; tot aşa şi infecţia sângeluĭ conduce adese-orĭ tot aşa de repede la moarte. Şi dacă pĕrul câĭneluĭ este în stare să scoată veninul afară, atunciĭ apa cu atât va putea să'l scoată maĭ sigur şi maĭ repede.

Acum se naşte întrebarea: Cum se poate scoate veninul?

Presupun casul acesta: Un câĭne turbat muşcă pe cine-va de picior; inflamaţia se întinde repede, durerile devin crâncene, se iveşte o ferbinţeală mare, frica şi neliniştea nu lipsesc şi merg tot crescênd. Dacă se opăresc cât se poate de repede florĭ de fĭn în apă, orĭ se lasă ca să se umfle în apă feartă şi dacă înfaşurăm cu ele piciorul rănit până dincolo de locul dureros, apa fiind cât se poate de caldă, şi dacă urmăm

tot așa șease-opt ore, reinoind compresa la fie care ceas, atunci durerile se vor micșora în curînd: ferbințeala se va potoli și rănitul va reveni în starea sa normală. Când crampele și durerile aŭ dispărut cu desĕvîrșire, aceasta însemnează că rĕul s'a vindecat. Așa se petrec lucrurile în cas de infecția sângeluĭ; așa trebuie să se petreacă și în cas de turbare, datorită mușcăturiĭ unuĭ animal turbat. Dacă durerile s'aŭ întins cu mult maĭ departe, atunci trebuie ca toată partea să fie tratată așa după cum s'a zis maĭ sus. In foarte scurt timp se ivește o sudoare îmbelșugată și prin ea toată otrava va fi dată afară. Dacă crampele se redeșteaptă (căcĭ la toate boalele se poate întâmpla o reîntoarcere a boaleĭ),aceasta este o dovadă că în corp maĭ sunt oare-carĭ micĭ remășițe și atunci trebuie ca aceste rĕmășițe să fie și ele scoase încetul cu încetul din corp. De aceia trebuie să avem deosebită grijă de a vedea dacă nu se arată iarăși friguri orĭ ferbințeală; în acest cas trebuie să începem din noŭ cu aplicările, de și maĭ slabe și nu atât de dese; căcĭ trebuie să ținem seamă de gradul maĭ mult saŭ maĭ puțin mare al reîntoarcereĭ.

Decĭ, îndată ce cine-va va fi atins de tur-

bare, în urma uneĭ muşcăturĭ de câĭne turbat, să se cureţe maĭ înainte de toate rana cu arnică (sunătoare) şi apă; după aceia se toarnă apă fierbinte peste florĭ de fîn, intr'o cârpă groasă de in, şi cu aceasta se înfăşoară partea îndurerată, cât se poate de cald. Indată ce se receşte, înfăşarea trebuie reînoită; se scoate cârpa, se moaie din noŭ în fiertura de florĭ de fîn şi se înfăşoară din noŭ; aşa se urmează înainte, până ce a dispărut ultima durere. E maĭ bine dacă se pune piciorul bolnav, aşa înfăşurat cum este cu fertura de floare de fîn, în apă atât de caldă, cât se poate suferi; la fie-care jumătate de ceas trebuie să sa adaoge apă caldă, pentru ca temperatura să remână aceaşĭ. Nu trebuie însă a ne servi de aceaşĭ fiertură de florĭ de fîn, maĭ mult de cât douĕ ore, pentru că după acest înterval îşĭ pierde din putere. In acest chip, orĭ-ce durere va dispare după douĕ până la şease ore.

Dar nu'ĭ de ajuns să căutăm numaĭ locul dureros, ci trebuie să înrîurim şi asupra corpuluĭ întreg, pentru că, în cas de otrăvire a sângeluĭ, corpul de asemenea sufere în întregime. In orĭ-ce cas nu este necesar să înfăşurăm corpul întreg cu pânza muiată în fiertura de florĭ de fîn, dar ajunge ca

corpul să fie supus la o transpiraţiune (asudare) mare, pentru că aşa toate substanţele vătămătoare să fie eliminate. Aceasta se poate, dacă se face bolnavuluĭ o spălare totală la fie-care douĕ ore; dacă aceasta nu ajunge, atuncĭ va trebui să i se pună cel puţin odată o cămaşă muiată în apă, în care s'aŭ opărit florĭ de fîn. Dacă florile de fîn nu ne sunt la îndemână, atuncĭ vom avea acelaşĭ efect cu paiele de ovĕs; totuşĭ eŭ prefer florile de fîn.

Maĭ sus am pomenit de um om atins de turbare; cum ar fi putut şi cum ar fi trebuit să fie tratat? Din parte-mĭ, l'aş fi tratat ca pe un bolnav atins de holeră şi de aceia l'aş fi supus la o asudare (năduşire) puternică. Dacă se umple un săculeţ cu florĭ de fîn şi se cufundă în apă ferbinte, şi dacă se leagă atât de cald, cât este cu putinţă, pe trup, atuncĭ se va produce în tot corpul o căldură aşa de mare, în cât sudoarea va începe să se arate peste tot numaĭ după un sfert de oră. O ast-fel de asudare, de douĕ treĭ orĭ pe zi, ar fi eliminat din corp o sumedenie de substanţe vătămătoare. Afară de aceasta, aşĭ fi făcut să se spele bolnavul de douĕ orĭ pe zi cu apă amestecată cu oţet, pentru a'l întări, l'aşĭ

fi cufundat în fie-care zi în apă şi aşĭ fi urmat tot aşa atâta timp, cât s'ar maĭ fi arătat simtome de boală.

Dar nu sunt muşcăturĭ numaĭ de câine, ci maĭ sunt şi cele de pisicĭ şi de alte animale, şi dintre acestea am vindecat cam multişoare. Se crede că este priincios dacă se lasă să curgă sânge din rană, căcĭ în acest cas n'ar maĭ fi teamă de o infecţiune; sătenii maĭ pricepuţĭ aŭ chiar obiceiul să irite rana, pentru ca să sângere, şi o storc: o metodă care nu merită să fie tocmaĭ respinsă.

De şi maĭ înainte de toate rana trebue să fie curăţită cu tincture de arnică, totuşĭ, pentru a impiedica înaintarea inflamaţieĭ, să se întrebuinţeze înfăşarea cu florĭ de fîn, adică punênd florĭ de fîn opărite pe piele, dar nu cum se face de obiceiŭ, într'un săculeţ, ci direct pe piele. Această compresă remâne pe loc timp de o oră saŭ o oră şi jumătate.

După ce trece inflamaţiunea şi roşeaţa, nu maĭ remâne alt de făcut, de cât să punem pe locul acela o pânză muiată în tinctură de arnică. Dar dacă inflamaţiunea este încă tare, atunci se reînoieşte înfăşarea cu florile de fîn şi se urmează tot aşa, până la vindecarea deplină.

Tifosul (Lingoarea)

Prin cuvîntul *tifos*, orĭ *febră tifoidă*, orĭ *friguri nervoase*, după cum se maĭ spune, nu s'a zis tot. Tifosul se manifestează sub diferite forme şi simtome. Avem de pildă un tifos în general în forma cea maĭ uşoară, apoĭ *tifosul abdominal*, *tifosul petechial*, care este molipsitor în gradul cel maĭ mare, şi *tifosul recidiv*, a căruĭ origine este în turburările sângeluĭ. La urma urmeĭ, aceste subdivisiunĭ ale tifosuluĭ, cu toate simtomele lor caracteristice, n'aŭ nicĭ o înrîurire asupra hidroterapieĭ, adică pentru cura cu apă rece nu trebuie să ţinem seamă de fie-care simtom în parte, căcĭ apa exercitează o înfluenţă *generală*; cu toate acestea, aplicările trebuiesc să se facă în unele casurĭ ţinênd seamă de oare-carĭ simtome speciale. In general, cu tifosul nu se glumeşte; căcĭ dacă se negligează cătuşĭ de puţin această boală, orĭ se caută boala într'un mod nepotrivit, atuncĭ pot resulta urmările cele maĭ grave şi primejdiĭ marĭ atât pentru bolnavul însuşĭ, cât şi pentru semeniĭ sĕĭ.

Forma sub care tifosul se întâlneşte maĭ adesea este *tifosul abdominal*. El se dă pe faţă printr'o oboseală mare şi dăĭnuitoare,

printr'un somn neliniştit, printr'o greutate la cap şi o ameţeală ce devine din ce în ce mai mare, până într'atât că bolnavul pare a se fi îmbătat. La aceasta se mai adaogă nişte fiorĭ, urmate de ferbinţeală şi adesea vâjîiturĭ în urechĭ; cu un cuvînt, bolnavul se află în aşa stare, că este nevoit să zacă în pat, vrênd nevrênd. Afară de acestea, el sufere de o sete arzătoare, şi de obiceiŭ de urdinare (diaree). Această stare ţine cincĭ-şease zile. Atuncĭ boala isbucneşte în toiul eĭ şi se zăresc pete micĭ pe pântece şi pe piept. Acum a sosit momentul critic, în care se decide soarta bolnavuluĭ. Dacă bolnavul are norocul să capete o sudoare uşoară şi dacă îĭ vine şi un somn liniştit şi setea se astâmpără, atuncĭ poate avea nădejde că se va vindeca. Dar, dacă se întâmplă contrariul, dacă se iveşte o slăbiciune afară din cale de mare şi dacă bolnavul mai începe şi a aiura, pulsul devenind din ce în ce mai slab orĭ oprindu-se din când în când, atuncĭ în cea mai mare parte a casurilor moartea nu întârzie a sosi.

O boală care respândeşte groaza peste mai multe regiunĭ şi care este felul cel mai periculos de tifos, este *tifosul petechial* (tifos exantematic, pestriţat). Acolo unde el bân-

tuie, unele vieţi omeneşti sunt în primejdie, parte din causa mareluĭ pericol al molipsireĭ, parte din causa mersuluĭ fulgerător al boaleĭ. Pericolul de molipsire este atât de mare, încât duhoreala cea maĭ mică ajunge să transmită rĕul. Nu pot să atrag destul atenţiunea că în toate aceste boale trebuie să domnească curăţenia cea maĭ mare; căcĭ tocmaĭ necurăţenia dă naştere la un mare numĕr de boale.

Înainte de toate, camerile bolnavilor trebuie să fie aerisite des, căcĭ nimic nu e maĭ bun de cât aerul proaspĕt. Rufăria şi îmbrăcămintea bolnavuluĭ trebuiesc să fie ţinute în cea maĭ mare curăţenie. Pe lângă aceasta, este de folos să se ţină bolnaviĭ despărţiţĭ de ceĭ sănătoşĭ; cu un cuvînt, trebuie să domnească cea maĭ mare curăţenie şi o exactitate la culme.

Semnele premergĕtoare ale tifosuluĭ petechial sunt aproape aceleaşĭ cu ale tifosuluĭ abdominal şi anume: moleşeală, fiorĭ urmaţĭ de ferbinţeală, lipsă de poftă de mâncare şi de somn, durerĭ de cap, ieşirea rea, ş. a. Şi aci omul este tot atât de derăpănat ca la tifosul abdominal; se înţelege de la sine că bolnavul este nevoit să stea la pat. După câte va zile se zăresc împrăştiate pe tot

corpul nişte pete roşii şi în cantitate aşa de mare, în cât corpul pare parcă presărat peste tot de aceste pete. Această stare este foarte critică pentru bolnav şi dacă până în cinci-spre-zece zile nu se face vr'o schimbare, atunci trebuie să ne temem că moartea poate veni în timpul cel mai scurt.

Un al treilea soiu de tifos, care totuşi nu se întîlneşte aşa de des, este *tifosul recadent* (recidiv). Causa principală care produce această boală, trebuie să se caute în stricarea sângeluĭ. Ea isbucneşte mai cu seamă acolo unde oamenii dorm împreună claie peste grămadă, şi la oamenii cari duc un traiu rĕu de tot.

In general portretul boaleĭ este acelaşĭ ca şi la felurile de tifos descrise mai sus ; singura deosebire este, că tifosul recadent isbucneşte de cele mai multe orĭ aşa deodată, fără alte semne premergĕtoare.

De obiceiu aceştĭ pacienţi sufer şi de durerĭ cumplite în picioare şi mâinĭ. Dacă această boală nu se tratează după cum se cuvine, dacă materia vătămĕtoare nu este eliminată şi sângele nu se curăţă, atunci ea poate lăsa urmările cele mai grave.

Un al patrulea fel de tifos, care nu poate fi trecut cu vederea, este *tifosul capuluĭ*, boală

foarte primejdioasă. Ea are ca simtom o durere de cap crâncenă, însoţită din când în când de vĕrsăturĭ.

Puţin câte puţin se formează în capul bolnavuluĭ o asudare cu puroiŭ, care ’ĭ pricinueşte dureri marĭ şi care, în cea maĭ mare parte din casurĭ, aduce moartea.

Felurile de tifos ale căror simptome le-am descris până acum, sunt acele carĭ se întîlnesc maĭ adesc-orĭ în viaţa de toate zilele.

Tifosul se tratează apoape numaĭ prin mijlocul apeĭ; curăţenia mare şi dieta la timp hotărît joacă un rol de cea maĭ mare importanţă. E de mult de când s’a luat hotărîrea să se caute bolnaviĭ de tifos cu apă; dar din nefericire eĭ sunt lăsaţĭ adesea-orĭ prea mult timp în apă. Ĕŭ găsesc că zece minute sunt deja prea mult; prea multă şedere în apă nu poate avea alt efect, de cât de a slăbi pe bolnav. In schimb, eŭ întrebuinţez maĭ mult turnările şi cu acestea ajung departe avênd acelaşĭ succes, dacă nu şi maĭ mare, de cât aşĭ fi putut căpĕta servindu-mĕ de altă metodă. Ĕŭ mĕ străduesc maĭ de grabă să împiedic tifosul atuncĭ când începe să se desvolte, de cât să ’ĭ permit să dea în creştere. Dacă boala

începe cu frigurt, atunci spălările totale, la fie-care ceas, sunt cele mai priincioase. Prin ele pacientul este adus în stare de asudare, şi în acest chip începe eliminarea. Pe când alte metode spun ca să se înceapă cu băile reci, de abia atunci când căldura este de 3,95 ori 40 de grade, eŭ încep tratamentul prin apă rece de la cele ’-întêi semne de friguri şi mĕ încerc să eliminez materia bolnăvicioasă chiar îndată. De oare-ce băile de jumătate nu se fac mai mult de cât timp de şease secunde, bolnavul nu este aşa de slăbit ca prin băile cari durează zece minute, şi în timpul cărora bolnavul nu este de loc frecat pe piele. Ceea-ce nu permit de loc, sunt pungile cu ghiaţă, cari nici nu sunt de loc de trebuinţă; se poate ajunge pe deplin la acelaşi scop cu comprese la cap, cari trebuesc reînoite la fie-care cinci-zece minute, dacă sunt de neapărată trebuinţă.

Pe lângă acestea, las să se pună pe abdomen (pântece) comprese cu apă rece, cari staŭ aci timp de o oră şi jumătate şi sunt reînoite la fie-care treĭ sferturĭ de oră, în orĭ-ce caz, nu mai mult de cât odată saŭ de douĕ orĭ pe zi. Infăşarea scurtă, compresele superioare şi inferioare aduc şi ele bune servicĭi, dar să nu se întrebuinţeze

de cât în cas de necesitate. O ceaşcă de ceaiŭ pregătit din boabe de ienupere, amestecate cu jaleş (sălvie) şi cu pelin, odată pe zi, este foarte bun pentru organele digestiuneĭ. Prin această metodă simplă am vindecat cazurile cele maĭ complicate, chiar când odată cu tifosul se arătase şi o boală de inimă. Aceia carĭ îngrijesc de bolnaviĭ de tifos, să ţină gura bolnavuluĭ în starea cea maĭ curată şi să 'ĭ-o ude adese-orĭ, pentru ca limba să nu fie prea uscată.

Chorea (Jocul Saint-Guy; Tremurul copiilor)

Jocul Saint-Guy este o bólă ce se întâlneşte de obiceiŭ la copiĭ, cu toate că şi ómeniĭ maturĭ pot să fie atinşĭ de ea. In tinereţea mea n'am auzit nicĭ odată vorbindu-se de jocul Saint-Guy; nu'mĭ aduc aminte de cât de un singur cas al unuĭ copil care, în urma uneĭ marĭ spaime, căzu puţin câte puţin într'o stare asemănătoare aceleia pe care o observăm la jocul Saint-Guy. In zilele noastre această boală se întâlneşte de sigur mult maĭ des.

Când un copil este atins de această boală, atuncĭ muşchiĭ întreguluĭ corp saŭ aĭ unor anumite părţĭ ale corpuluĭ sunt agitaţĭ ca

într'o iritaţie febrilă. Trăsăturile feţeĭ se schimonosesc şi se strâmbă; braţele şi mâinile se întorc şi se sucesc cu mişcărĭ spasmodice, capul se întoarce când la dreapta, când la stânga, şi se mişcă în toate părţile şi în diferite direcţiunĭ. Aceste mişcărĭ, carĭ de abia se pot observa la începutul boaleĭ, pot să atingă un aşa grad de violenţă, în cât o persoană mare şi zdravănă nu este de loc în stare, saŭ de abia poate cu mare trudă, să ţină cu mâinile un atare copil în vârstă de 12—13 anĭ.

Dacă se caută *causa* acesteĭ boale, este lucru sigur, că chorea se iveşte maĭ cu seamă în urma *gravelor boale de copiĭ*, de pildă după scarlatină şi difterie, după reumatismul articular şi alte asemenea boale. După părerea mea, aceasta vine de acolo că ast-fel de copiĭ aŭ o constituţiune prea slăbită şi pentru că boala a lăsat în organismul lor materiĭ bolnăvicióse carĭ pricinuesc această iritaţiune. Eŭ sunt convins că aceştĭ copiĭ pot fi repede vindecaţĭ de chorea, dacă isbutim să provocăm spuzeală maĭ mult saŭ maĭ puţin tare pe corpul întreg saŭ numaĭ pe unele părţĭ anumite.

O altă causă este aceia că *copiiĭ sunt crescuţĭ prea în moleşire*, aşa în cât nu pot

dobândi nicĭ odată o tărie cum trebue, şi organismul lor slăbit nu este în stare să poată elimina materiile usate (carĭ aŭ servit deja) şi stricate. Nu de geaba ast-fel de copiĭ moleşiţĭ arată de obiceiŭ bolnăvicioşĭ la faţă; n'aŭ nicĭ destulă poftă de mâncare, nicĭ o constituţiune sănătoasă şi viguroasă, dar de obiceiŭ sunt fórte excitaţĭ, devin anemicĭ de timpuriŭ şi cea maĭ mică sforţare a spiriţuluĭ îĭ copleşeşte. Dovadă pentru aceasta mi-o dă împrejurarea că chorea descreşte şi organismul se întăreşte şi'şĭ recâştigă sănătatea, îndată ce aceştĭ copiĭ capĕtă o hrană *bună* şi îndată ce corpul li se oţelesţe.

Medicamentele de sigur că vor fi de puţin folos la această boală; dar dacă se lasă copilul bolnav de chorea numaĭ în voia sórteĭ şi dacă se aşteaptă ca starea să se îmbunătăţéscă de la sine, atuncĭ copilul poate să sufere încă săptĕmânĭ şi lunĭ întregĭ. In schimb boala dispare adesea în foarte scurt timp, când bolnavul se mută într'o altă climă saŭ când începe să se hrănească maĭ bine.

Prin aceste cuvinte, deja am lăsat să se ghicească cum ast-fel de bolnavĭ se pot *vindeca* şi anume prin *oţelire*, printr'o *hrană sănătoasă şi întăritóre* şi prin *resoluţiunea*

și eliminarea materielor bolnăvicioase carĭ aŭ rĕmas în organism în urma slăbireĭ constituțiunii, orĭ în urma vre uneĭ boale; aceste materiĭ trebuesc să fie înlăturate și îndepărtate prin organism, orĭ acesta trebue să fie ajutat pentru a sĕvîrși această lucrare.

Am cunoscut un băeat în vîrstă de 12 anĭ, care avea chorea într'un grad atât de mare, în cât tatăl seŭ nu fusese în stare să'l imblânzească. Acesta, amărît până în suflet, veni la mine și mi se jelui că avea un copil crescut așa de rĕŭ. Eŭ îĭ respunseĭ că dacă ar fi biciuit toată spinarea acestuĭ băeat rĕŭ crescut, cu un snop de urzicĭ, de sigur că s'ar fi astămpărat îndată. Tatăl seŭ fu de părere că putea să-o maĭ facă, plecă și dete cu un snop de urzicĭ pe spinarea și pieptul băiatuluĭ. In urma acesteĭ biciuirĭ, băeatul capĕtă o spuzeală maĭ tare de cât la scarlatina; și când această spuzeală se vindecă, atuncĭ dispăru și boala.

Am făcut pe bolnaviĭ de chorea să pună o cămașă muiată în apă sărată, apoĭ îĭ înveliĭ bine cu o pătură de lână; atuncĭ tot corpul se acoperi cu o roșeață puternică, ca la scarlatină; această cămașă se puse copiluluĭ de treĭ saŭ de patru orĭ pe sĕptĕmână. Indată ce spuzeală ivită se vindecă,

chorea nu întârziă să dispară, încă o dovadă că iritaţia muşchilor se datoria unor materii bolnăvicioase.

Pentru aplicările de apă trebuie să avem grijă ca ele să fie foarte simple şi foarte *uşoare*, pentru ca natura aceasta, aşa de lesne la iritat, să nu se irite prea mult şi să nu intre în excitaţie.

Pentru oţelire, cel mai bun lucru de făcut este umblarea desculţ orî umblarea pe pietre ude.. Dacă prin aceste aplicărî s'a produs oare-care oţelire, atunci bolnavul poate să umble şi prin apă.

Ast-fel de copiî fac bine dacă umblă desculţi mult timp, atât în casă, cât şi pe afară ; pe pietre ude pot să umble odată saŭ de douĕ-orî pe zi, câte 15—20 de minute, orî chiar mai des. Umblarea prin apă poate să dureze douĕ — patru minute, şi apa poate să ajungă până la jumătatea pulpelor. Cât despre copiiî cu totul slăbiţi, să li se spele odată saŭ de douĕ orî pe zi, dimineaţa şi seara, bustul (partea de sus a corpuluî) cu apă amestecată cu puţin oţet. După ce aceste spălărî vor fi fost făcute câte-va zile de a rândul, atunci copilul va suporta destul de bine o baie de jumătate, care, din toate băile, irită cel mai puţin. La început

ajunge ca copilul să fie sculat din pat dimineaţa, pentru a fi cufundat în apă timp de una saŭ douĕ secunde, şi apoĭ să fie culcat din noŭ în pat şi acoperit bine.

Când biata fiinţă a făcut aceste aplicărĭ câte-va zile de-a rîndul, atuncĭ se face într'o zi o baie de jumătate, a doua zi o urmare şi se urmează tot aşa maĭ mult timp. Odată saŭ de douĕ orĭ pe sĕptĕmână să se întrerupă aplicările. Decĭ ele să nu fie făcute de cât de cincĭ-şase orĭ pe sĕptĕmână iar zilele de repaos să se întrebuinţeze pentru umblarea pe pietre umede, pentru că oţelirea picioarelor are o înrîurire folositoare asupra acesteĭ boale.

Dacă copilul bolnav este foarte tare de constituţie şi dacă arată bine hrănit, atuncĭ de sigur că tot corpul este maĭ mult saŭ maĭ puţin spongios (bureţos). Unuĭ ast-fel de copil să i se pună odată pe sĕptĕmână, timp de treĭ sferturĭ de oră până la o oră întreagă, o cămaşă muiată în apă, în care aŭ fost opărite florĭ de fîn. In locul acesteĭ ape se poate întrebuinţa apă amestecată cu puţin oţet. Aceste aplicărĭ vor fi cele maĭ priincioase şi vor produce rezultatul cel maĭ bun.

In ceea-ce priveşte *hrana*, să nu se aleagă de de cât mâncările cele maĭ nutritoare, şi anume dintre aceste carĭ sunt uşoare la mistuire şi

carĭ daŭ un sânge bun; în schimb să se evite cu îngrijire toate alimentele iritante şi toate bĕuturile socotite printre cele spirtoase, dacă nu dorim să turnăm untdelemn peste foc. Pentru dejun, recomand malt fiert cu lapte saŭ supă întăritoare, orĭ în genere toate mâncările pe carĭ le-am recomandat celor sufe-rinzĭ de epilepsie. Trebuie să atrag încă atenţia, că untul cu pâine şi cele-l'alte mâncărĭ grase, carĭ de obiceĭ se daŭ cu dragă inimă copiilor, nu servesc la nimica, dar că, din contră, brânza albă de vacă cu pâinea neagră constitue o hrană foarte bună pentru copiĭ, carĭ d'almintrelea o şi iubesc cu deosebire. Apoĭ să se dea copiluluĭ mâncarea maĭ bine maĭ des, de cât prea mult de odată, cam de cincĭ orĭ pe zi, pentru ca să nu fie expus pericoluluĭ de a'şĭ încărca prea mult stomahul, căcĭ nimic nu iritează maĭ mult aceste naturĭ, de cât când sunt nutrite prea cu prisosinţă.

Pe dinăuntru se pot întrebuinţa acele mijloace carĭ produc o mistuire bună, întăresc organismul şi curăţă sângele. Foarte folositor pentru mistuire este un ceaiŭ de jaleş (sălvie), limbariţă, urzicĭ şi foĭ de fragĭ. Pentru schimbare se poate da şi un ceaiŭ de coajă de ştejar, tormentil (sclipĕ) şi cin-

taură, dar tot-d'auna numaĭ în porţiĭ micĭ, decĭ cam de treĭ—cincĭ orĭ pe zi câte o linguriţă de cafea, plină. Din când în când anghelică (buciniş) şi tormentil (sclipeţ) atât cât încape pe un vîrf de cuţit, produce un efect bun. Cu deosebire însă trebue să recomand acestor copiĭ praful de oase arse, de douĕ orĭ pe zi, atâta cât încape pe vîrful unuĭ cuţit.

Arsurĭ şi Degerăturĭ (Inghețare)

Arsurĭ

Se produc adese-orĭ incendiĭ, şi cu toată munca întrebuinţată pentru stingerea foculuĭ, case întregĭ sunt une-orĭ reduse în cenuşe, pe când alte-orĭ focul se poate opri şi pagubele pricinuite de el se pot repara. Tot aşa se poate produce prin foc şi prin ferbinţeală un foc în corpul omuluĭ, care produce stricăciunĭ atât de teribile, în cât orĭ-ce ajutor este zadarnic, în vreme ce, în alte casurĭ, se maĭ poate da ajutor. De obiceiŭ se zice: Dacă a treia parte din suprafaţa pieleĭ a fost nimicită prin arsură, atuncĭ vindecarea este imposibilă.

De oare-ce accidente de acest fel se întîmplă des, de aceia am avut de nenumĕrate orĭ ocaziunea de a căuta şi vindeca acest fel de stricăciunĭ.

La arsurĭ se pot deosebi *treĭ grade*: *întêiul grad, şi cel maĭ uşor*, este acela în care sub înrîurirea foculuĭ saŭ a căldureĭ se produce o roşeaţă, care ustură cam tărişor, dar care din ce în ce devine maĭ puţin dureroasă şi la urmă dispare de la sine.

In *al doilea grad* se formează pe piele nişte bĕşicĭ, maĭ mult saŭ maĭ puţin marĭ, carĭ pot atinge mărimea unuĭ mĕr mijlociŭ şi conţin un liquid apos.

In *gradul al treilea*, acţiunea foculuĭ saŭ a căldurilĭ nu atacă şi nu inflamează numaĭ pielea, dar şi carnea ce se află dedesubtul eĭ, aşa în cât pe rană se găsesc bucăţĭ de piele arsă şi de fibre cărnoase arse. Această arsură de gradul al treilea este firește şi cea maĭ periculoàsă.

Asemenĭ arsurĭ pot fi *pricinuite* prin stropire cu apă fierbinte orĭ cu alte lichide clocotite, prin contactul direct cu focul, printr'o căzĕtură nenorocită în grămada foculuĭ, după cum se întîmplă des la incendiĭ, precum şi prin diferite alte cause pe carĭ nu le pot enumĕra aci.

Pentru *gradul întĕiŭ* de arsură, acela care se presintă maĭ des, oamenĭĭ de la ţară încearcă de obiceiŭ să vindece rana prin cele maĭ simple leacurĭ băbeştĭ (saŭ de casă).

Se iea *zeamă de varză* (curechiŭ) din butoiul cu varză murată, se fac comprese cu ea, carî se reinoesc la fie-care jumătate de ceas saŭ la fie-care ceas, şi în general locul ars este în curînd vindecat. Alţiî eaŭ *cartofi cruzi*, îi rad pe răzătoare şi aşa îi pun pe locul arsureî. Prin aceasta se scoate repede căldura din locul vătămat şi sucurile stricate se elimineazâ. Alţiî ieaŭ uleiurî, maî cu deosebire *uleiul de in*, cu care freacă uşor locul ars şi ast-fel se vindecă. De asemenea face bun efect şi *apa amestecată cu oţet*, precum şi toate *leacurile răcoritoare şi eliminătoare*, numaî că trebuie să avem grijă ca compresa să nu remână prea mult timp pe arsură, căcî altmintrelea căldura se înteţeşte din ce în ce maî tare şi ca urmare tot aşa face şi durerea. Cel maî bun lucru este de a reînoi compresa, îndată ce durerea creşte.

In *gradul al doilea*, când s'aŭ format beşicî, vindecarea nu maî merge aşa de lesne. Şi în asemenea casurî, oamenii de la ţară intrebuinţează oare-carî leacurî de casă, dacă arsurile nu sunt prea întinse ; dar când suprafaţa arsureî este foarte întinsă, casul poate lesne deveni periculos. După convingerea mea, bazată pe o lungă

experienţă, leacurile carĭ produc cel maĭ bun efect, sunt acelea *carĭ impedică aerul de a pĕtrunde în arsură, şi carĭ în acelaşĭ timp înlesnesc eliminarea căldureĭ şi a materielor stricate.* Se iea cam la treĭ linguriĭ de smântână acră, se freacă bine şi se întinde cât maĭ gros pe locul ars, pentru ca aerul să nu poată pĕtrunde de loc, căcĭ oxigenul din aer este acela care arde maĭ tare şi care contribuie maĭ mult pentru agravarea arsureĭ. După ce acest plastru a fost întins cât maĭ gros pe arsură, prin ajutorul uneĭ pene, se iea o cărpă mică, moale de tot, se moaie în apă rece şi apoĭ se pune peste smântână; apoĭ se maĭ pune o cârpă mică uscată, care trebuie să acopere bine tot ceea ce se află dedesubt. La fie-care douĕ până la cincĭ ore, după gradul căldurilĭ şi al durerilor, prima compresă muiată trebuie reînoită, dacă s'a uscat, dar trebuie să băgăm bine de seamă să n'o scoatem cu sila, ci maĭ bine să punem în apă membrul bolnav cu compresă cu tot, orĭ să turnăm încetinel apă proaspĕtă peste cârpă, până ce se udă iar, şi deasupra se pune iarăşĭ-o cârpă mică uscată ca maĭ înainte. Această compresă trebuie reinoită de douĕ orĭ pe zi, iar alifia (smântâna) trebuie să fie întinsă

din noŭ. Dacă beşicuţele nu crapă de la sine şi nu se scurg, atunci trebuie să fie deschise din laturi cu mare băgare de seamă, pentru ca pieliţa să remâie ca un fel de acoperiş, sub care se va forma o pieliţă nouă. In acest chip vindecarea se va face repede în cea mai mare parte a casurilor.

In casurile de arsuri de *gradul al treilea*, când se produce răni, se va urma acelaşi tratament. In fie-care zi se va întinde de două-trei ori alifia pomenită mai sus, după gravitatea mai mare saŭ mai mică a răneĭ. Să nu se lase nici-odată compresa să se usuce şi cel puţin de două ori pe zi *rana trebuie să se spele curat*, pentru ca nimic să nu împiedice vindecarea. Pentru aceste spălături se întrebuinţează fiertura de coada caluluĭ, la care se adaogă puţină arnică.

Când sunt arsuri de gradul al doilea, şi mai cu osebire de gradul al treilea, bolnavii resimt adesea *în tot corpul o ferbinţeală arzătoare, ca de friguri*, şi se poate spune cu drept cuvînt că tot organismul se află bolnav şi atins. De aceia trebuie să luăm în îngrijire corpul întreg. In acest cas se face: In prima zi o înfăşare scurtă, a doua zi o spălare totală şi în ziua a treia o baie de

jumătate, orĭ numaĭ una saŭ alta din aceste aplicărĭ, după cum permite starea rănilor, dar în fie-care zi trebuie să se facă cel puţin *una* din aplicărĭ. Cu deosebire sfătuiesc pe aceia carĭ sufer de o arsură foarte mare, ca să iea pe din năuntru, chiar din capul loculuĭ, o lingură plină de unt-de-lemn de masă.

Este aproape de necrezut ce mare efect produce unt-de-lemnul: stomahul rĕmâne în activitate, limba nu se încarcă, pentru că ferbinţeala nu'şĭ poate exercita dreptul. Dacă bolnavul nu poate înghiţi dintr'o dată o lingură întreagă, atuncĭ poate lua câte 10—15 picăturĭ pe zahăr, de treĭ—patru orĭ pe zi.

In cazul când arsurile sunt foarte întinse, atuncĭ se ivesc turburărĭ în funcţionarea întreguluĭ organism, maĭ cu seamă în sânge, care se descompune la urmă, aşa în cât moartea nu se maĭ poate ocoli. Pentru a se preîntîmpina această slăbire mereŭ crescêndă a sângeluĭ şi pentru a menţine organismul în funcţionare, va fi foarte bine ca bolnavul să ia zilnic câte o ceaşcă de ceaĭŭ de rădăcină de bucinişĭ cu tormentil (sclipĕţ) şi coajă de stejar.

Degerarea (înghețarea)

Orĭ cine a fost martor al suferinţelor şi pustiirilor pe carĭ le pricinueşte o arsură gravă, fie a corpuluĭ întreg, fie a uneĭ anumite părţĭ a corpuluĭ, ştie că un nenorocit ars ne represintă imaginea unuĭ adevĕrat martir. Dar nu maĭ puţin teribilă este starea contrarie: degerarea.

In vremea tinereţelor mele, lucrul acesta se întâmpla mult maĭ des de cât în zilele noastre, pentru că acum călătoriile aŭ devenit în general mult maĭ lesnicioase prin ajutorul drumurilor de fer, când pe atuncĭ călĕtoriile se făceaŭ maĭ mult pe jos.

In parohia mea natală se întâmplaŭ în fiecare iarnă unul, douĕ saŭ chiar maĭ multe casurĭ de degerare a unor anumite părţĭ ale corpuluĭ, de pildă a urechilor, a mâinilor şi a picioarelor carĭ eraŭ maĭ dese. Mergênd prin zăpada mare, pe drumurĭ nebătătorite, călĕtorul singuratec, istovit de atâta oboseală, se aşeza în zăpadă pentru ca să se odihnească puţin, adormea şi se trezea pe lumea cea-l'altă. Dar se întâmpla adesea că un trecĕtor, întâlnia pe cel pe jumĕtate mort şi, dându-ĭ ajutor grabnic, îl scăpa cu viaţă. Acela care scăpa ast-fel, putea după

aceia să spună ce simte cine-va când îi înghiaţă corpul.

Unul dintre aceştia îmĭ povesti că avusese de făcut un drum de douĕ ore şi jumătate prin zapadă. In timpul ceasuluĭ d'ântĉiŭ totul merse bine: Călĕtorul nu resimţi nicĭ cel maĭ mic frig. Dar în curînd zăpada deveni mult maĭ adâncă, aşa în cât de multe orĭ întra până la genuchi în zăpadă, ceea-ce îl obosea din ce în ce maĭ mult. Un somn de neînvins îl cotropi în cele din urmă, în cât nu maĭ putu să maĭ înainteze. Atuncĭ se puse jos pentru ca să se odihnească puţin şi să pornească după aceia iarăşĭ înainte. Dar cu toate sforţările ce făcu, el adormi şi nu se trezi de cât în satul luĭ, unde fusese transportat. Acela care'l găsise, povesti, că dedese peste dînsul la o distanţă de vre-o jumĕtate de oră de locuinţa luĭ; era culcat în zăpadă şi dormia aşa de adînc, în cât părea mort. Indată ce cel găsit fu adus acasă, fu pus într'o putină cu apă rece ca ghiaţa şi lăsat cât-va timp aci. După aceia fu dus într'o cameră neincălzită şi pus în pat, unde fu spălat de maĭ multe orĭ cu apă rece ca ghiaţa. Ast-fel, îmĭ zise omul terminându-şĭ povestirea, îşĭ redobândi sănătatea, dar d'abia după un timp înde-

lungat şi după ce trecuse printr'o boală grea.

Iată cum se trata de către popor victimele îngheţate; şi toată lumea avea ferma convingere că dacă, în asemenea caz, s'ar fi dus bolnavul într'o odaie încălzită, de sigur că 'şi-ar fi pierdut viaţa, dacă mai avea într'însul, pentru că trecerea de la frig la cald ar fi fost prea repede pentru a putea fi suportată de organism.

Iată un fapt ciudat: Dacă un măr, îngheţat pentru prima oară şi aşa de tare în cât să semene cu un sloiŭ de ghiaţă, este pus în apă rece şi lăsat aci cât-va timp, apa scoate din miezul mărului tot frigul, şi împrejurul mărului se formează un strat gros de ghiaţă, tot aşa de tare ca ghiaţa din aerul liber. Am făcut adesea orĭ această încercare şi orĭ de câte orĭ mărul era îngheţat tare şi apa foarte rece, se forma un strat de ghiaţă împrejurul mărului, şi mărul se facea cu totul sănătos. Dar dacă lăsam ca acelaşĭ măr să îngheţe din noŭ şi'l puneam pentru a doua oară în apă rece, atuncĭ remănea aşa cum era, adică îngheţat şi stricat. Aceasta dovedeşte că puterea de viaţă a mărului era nimicită şi nu se maĭ putea trezi prin a doua cufundare în apă. Dar această încercare m'a făcut să înţeleg că apa

rece, în care se cufundă un om înghețat, scoate receala din corpul sĕŭ și prin acest mijloc îĭ dă altă viață.

Se întâmplă uneĭ calfe de măcelar, care trebuia să aducă o vită, că fu biruit de oboseala drumuluĭ și de osteneală, așa în cât amândouĕ picioarele îĭ înghețasă și toată lumea credea că picioarele îĭ erau pierdute. Dar iată că veni repede un țĕran bătrân, care lasă să se aducă, în odaia unde se transportase calfa de măcelar, o putină plină de zăpadă și bägă într'însa amândouĕ picioarele tînerului până de asupra loculuĭ unde începea degerarea; apoĭ le acoperiĭ și le frecă cu zăpadă.

Deși această operațiune fu foarte dureroasă, totuși se frecă înainte fără cruțare, până când zăpada scoase tot frigul din picioare. In chipul acesta calfa de măcelar se restabili.

Imĭ aduc aminte încă de douĕ persoane, ale căror mânĭ degeraseră în același mod. Se învĕliră cu zăpadă membrele înghețate și se lăsară așa până când reveniră în starea lor normală.

Maĭ des de cât la mâinĭ și la picioare se ivesc degerăturĭ la urechĭ și la nas. Dacă se poate găsi zăpadă, atunci organele atinse

sunt frecate uşor cu ea, până ce tot frigul e scos dintr'însele.

Un semn sigur de degerarea uneĭ părţĭ a corpuluĭ, este că partea îngheţată îşĭ perde coloarea naturală, devenind palidă ca un cadavru. Acum pun întrebarea: Dacă putem prin ajutorul apeĭ recĭ să scoatem frigul din interiorul unuĭ mĕr, se poate oare să existe un mijloc maĭ bun de cât zăpada orĭ apa de ghiaţă, pentru a elimina frigul din corpul unuĭ om degerat saŭ din cutare şi cutare parte a corpuluĭ sĕŭ? Dacă nu se aplică acest tratament la părţile îngheţate, frigul remâne în ele şi se vor descompune din ce în ce maĭ mult. Căcĭ acest frig produce, în membrul saŭ în partea îngheţată a corpuluĭ, o nimicire a sucurilor şi a organelor; circulaţiunea sângeluĭ şi a sucurilor este oprita şi din causa lipseĭ de nutrire îndestulătoare se va produce în curînd o cangrenă.

Decĭ, în cas de îngheţare şi dacă încă n'a dispărut cu totul speranţa de a scăpa viaţa bolnavuluĭ, trebuie maĭ întĕiŭ să'l punem în apă rece de tot şi să frecăm uşor părţile atinse. Apoĭ îl vom culca în pat, pentru ca caldura naturală să'ĭ revină încetul cu încetul. Când, după câte-va ore pacientul, este

din nou cufundat în apă de ghiață, atunci în corpul lui se petrece un fenomen analog cu ceea ce se produce în cas de arsură: cum pe de o parte căldura arzătoare se micșorează și încetează, tot așa și aci urmările degerării sunt eliminate încetul cu încetul din corp [1]). Dar acele părți ale corpului cari au suferit mai cu deosebire, trebuiesc tratate cu o îngrijire deosebită, învelindu-le cu cârpe muiate în apă rece și reînoite cât mai des.

Acest tratament se urmează înainte până ce pacientul scapă cu totul de toate urmările rămase din degerare. Dacă însă oarecari părți ale corpului, de pildă mâinile sau picioarele, sunt degerate cu totul, atunci putrezesc în mod neînlăturabil.

Dentițiunea (creșterea dinților la copii)

Ivirea dinților la copii poate să fie așa de grea și de periculoasă, încât mulți dintr'înșii mor din această causă. Dinții sosesc la diferite perioade de timp; cei d'întâi dinți sunt aceia cari pricinuesc dificultăți

1) In loc de cufundarea în apă rece, e de asemenea de folos să facem spălări totale, cari trebuiesc reînoite la fie care $1/2$ ceas, până la reîntoarcerea căldurei naturale.

mai marĭ copiilor. Care să fie pricina? Cred că nu mĕ înşel, când zic că ast-fel de copiĭ sunt în genere foarte slabĭ, că există popriri de sânge şi de sucurĭ în organismul lor. De cele mai multe orĭ tot corpul lor nu este în destul de desvoltat: iată de ce dentiţiunea nu se poate face de cât cu greutate. Copiiĭ carĭ aŭ fost băgaţĭ în apă din primele zile după nascere, vor suporta mult mai bine epoca dentiţiuneĭ. Nu cunosc un singur copil dintre aceia carĭ au fost crescuţĭ după metoda hidroterapieĭ, care să fi avut vre-o anevoinţă în momentul dentiţiuneĭ; din contra, ivirea dinţilor s'a făcut cu o înlesnire minunată. Dacă toate mamele, în loc de a face îngeraşilor lor *băĭ calde,* i-ar băga în fie-care dimineaţă, când se scoală din pat, *în apă rece* şi i-ar culca din noŭ în patul lor cald, atuncĭ ar fi cruţate de multe supărărĭ. Ar trebui să credem că o mamă n'are vr'o altă dorinţă mai mare de cât să'şĭ vadă copilul în deplină sănătate. Dar aşa se şi întâmplă de fapt, dacă deprinde pe drăguţul eĭ cu oţelirea şi cu o hrană sănătoasă şi întăritoare; atuncĭ ea va fi dovedit o adevĕrata dragoaste de mamă.

Dragostea oarbă ce-o aŭ unele mame pentru copiiĭ lor, n'are nicĭ un preţ; aceste

mame nicĭ nu'şĭ închipuesc cât devin de primejdioase pentru copiiĭ prostiile lor. Medicamentele nu sunt de loc folositoare în timpul dentiţiuneĭ. Cel maĭ bun lucru este apa rece; prin ajutorul eĭ circulaţiunea îşĭ capĕtă mersu'ĭ normal şi corpul întreg se întăreşte şi capĕtă vlagă. Copiiĭ ast-fel oţeliţi vor fi la adăpostul multor suferinţe şi ivirea dinţilor se va face la eĭ fără să lase vre-o urmă.

Abcesul gingiilor.

O fată căpĕtă o umflătură la obraz; la început ea nu'ĭ dete nicĭ o atenţie, zicêndu-şĭ: S'a maĭ întâmplat multora, ca să aibă obrazul umflat. Umflătura însă deveni din ce în ce maĭ vîrtoasă şi maĭ tare, durerile se făcură maĭ marĭ şi ajunseră până într'atăta că fata nu maĭ putea suferi. Medicul chemat declară că fata avea un abces la gingiĭ. Dar de oare-ce nu se făcu maĭ bine, şi fiind că durerile creşteaŭ mereŭ, se făcu o operaţie, pentru a deschide abcesul, după ce maĭ întêiŭ îĭ se scoaseră câţiva dinţĭ. După acea se întroduse în deschizĕtură o ţeavă de cauciuc, pentru ca puroiul să se scurgă maĭ bine. Fata purtă teava aceasta jumătate de an şi maĭ bine;

dar durerile remaseră aceleaşi, abcesul de asemenea şi deci scoaterea dinţilor nu-i ajutase la nimic. Cu timpul tot obrazul îi slăbise până într'atâta, că părea scobit de o parte până la ureche, iar de altă parte până la tâmple.

Cum nici-un leac nu produsese nici-un efect, se spuse feteĭ că în curînd era să fie nevoie de a-i se scoate falca, din cauză că era mâncată de caria osuluĭ; atunci ea se hotărî să vină la Wörishofen. Biata fiinţă nu maĭ putea de dureri şi gemea într'una. Eŭ pretinseĭ să se îndepărteze ţeava; dar bolnava nu vru sub nici-un preţ să consimtă, pentru că i se recomandase cu tot dinadinsul, ca nu cumva să'o scoată, de oare-ce viaţa 'ĭ-ar fi în primejdie, dacă puroiul n'ar mai avea pe unde să iasă. Eŭ însă îĭ declaraĭ că na'ş întreprinde nimic pentru vindecarea eĭ, cât timp ţeava ar remânea loculuĭ; atunci ea o îndepărtă. Am început maĭ întêiŭ să curĕţ la fie-care ceas cerul gureĭ cu apă în care se opărise coada caluluĭ; pe lângă aceasta fata trebui să 'şĭ gargarisească gâtul mereŭ. De douĕ orĭ pe zi i se făcură turnărĭ destul de puternice cu apă rece peste obraz, începênd de la rădăcina pĕruluĭ până la bărbie. După 15

zile scurgerea puroiului se micşoră într'adevĕr, dar obrazul tot arăta găunos. Durerile de asemenea se micşorară şi apoi dispărură cu totul. După opt sĕptĕmâni, obrazul începu să se rotunzească. Scurgerea puroiului deveni din ce în ce mai slabă şi la urmă încetă cu desĕvĕrşire; fata era deci vindecată. Dar această fată fu tratată de asemenea şi cu aplicările de apă rece, pentru a scoate materiele bolnăvicioase provenite din cauza loculuĭ bolnav, şi pentru ca corpul întreg să reintre într'o stare mai puternică. Afară de aceasta, fata deveni rumenă şi vioaie la faţă şi la urmă îmĭ zise: „De abia acum ştiŭ, că n'am fost nicĭ-odată sănătoasă cum trebuie, căcĭ acum mĕ simt parcă cu totul altfel.“

Diabetul (Boala de Zahăr)

Această boală se întâlneşte în zilele noastre cu mult mai des de cât altă dată. Ea este o secreţiune de zahăr în ud (urină), din care causă se produce încetul cu încetul o slăbire a corpuluĭ şi o slăbiciune deosebit de mare, dacă nu se preîntîmpină rĕul din timp şi dacă cine-va nu caută a'şĭ îmbunătăţi modul de traiŭ. La această boală sunt supuşĭ mai mult bĕutoriĭ de bere, apoĭ

aceia carĭ consumă maĭ cu deosebire mâncărĭ zaharisite, de pildă: bomboane şi prăjiturĭ, dulciurĭ, fructe dulcĭ în prea mare cantitate, ş. a. Maĭ sunt supuşĭ la această suferinţă persoanele grase şi acele carĭ duc o viaţă trândavă, nefăcênd mişcare, de cât foarte puţin.

Cele d'întêĭ semne ale acesteĭ boale se arată printr'o sete neobicinuit de mare, printr'o uscăciune neobicinuită în gură, printr'o deşertare prea deasă a uduluĭ şi printr'o slăbire (consumarea) mereŭ crescêndă a corpuluĭ. Cât de neînsemnată ar părea multora această suferinţă, ea totuşĭ poate progresa aşa de mult în cât, dacă nu-i se pune stavilă, corpul întreg se dărăpănează cu totul. Boala aceasta ţine, în termen mediu, de la jumătate de an până la treĭ anĭ, foarte rar opt anĭ, şi causa morţiĭ este maĭ cu seamă slabirea fără de seamăn, la care se maĭ uneşte o boală de plămânĭ şi sleirea puterilor. Se poate întâmpla ca la unĭĭ să se ivească în urină o cantitate de zahăr trecătoare, care n'are nicĭ-o importanţă; totuşĭ trebuie să fim prevĕzătorĭ. Trebuie să observăm un lucru: că această boală se poate vindeca maĭ lesne la început, de cât atunci când a făcut progrese prea marĭ. Aŭ trecut mulţĭ pe la mine

a căror urină conținea 10—12% zahăr și carĭ totuși aŭ plecat vindecați cu desĕvîrșire și fără nicĭ o reîntoarcere a boaleĭ, mulțumită moduluĭ de traiŭ simplu și aplicărilor potrivite de apă rece.

Dacă cineva observă simtomele descrise maĭ sus, atuncĭ întêia grijă trebue să fie de a'și da urina spre analisare (cercetare). Dacă conține zachăr, atuncĭ este bine să o dea să se maĭ analizeze încă odată și anume „cantitativ", pentru a putea afla dacă starea s'a îmbunătățit, orĭ din contră s'a înrĕutățit.

In medicină se dă o deosebită importanță uneĭ diete anumite, ce trebuește ținută cu sfințenie. Medicii permit cu deosebire: carnea, bulionul, ouĕle, brânza, untul, slănina, peștele, vinul roșiu și altele. Sunt oprite: berea, vinurile dulcĭ, poamele dulcĭ și altele asemenea. In unele casurĭ, aŭ toată dreptatea, dar eŭ susțin, intărit prin nenumeratele încercărĭ ce am făcut, că o prea mare teamă în alegerea mâncărilor nu este tocmaĭ la locul eĭ. Și aci sfătuesc pe cineva, după cum o fac în totdeauna, să se hrănească numaĭ cu mâncărĭ simple, nutritoare și neiritante. Intr'un cuvînt, recomand o hrană ușoară de mistuit dar mixtă (compusă din

mai multe feluri), care să dea stomahului multe materii hrănitoare. Să se caute a se întări corpul şi a'l face resistent. Berea, băuturile spirtoase, dulciurile şi o hrană ce nu face alt de cât să mulţămească gura, nu sunt de nici un preţ pentru diabetici; toate aceste lucruri nu sunt altceva pentru pentru ei, de cât otravă. Este mult mai bine să mănânce o supă de făină prăjită, ori o supă întăritoare şi legume verzi; carnea alternând cu făinoasele încă este permisă. Când se duce o viaţă regulată, şi se ocoleşte tot ce trebuie să se ocolească, starea bolnavului nu va întârzia să se îmbunătăţească. Dar afară de aceasta este de trebuinţă să se recurgă la aplicările de apă rece, pentru a da putere şi vigoare corpului deräpänat. Pentru atingerea acestui scop, aplicările cele mai nemerite sunt: Să se facă, pe săptămână, două saŭ trei băi de şezut, una saŭ două semi-băi (băi de jumătate), o turnare pe spinare şi, dacă organismul este încă zdravăn, o baie generală în fie-care săptămână. Pe dinăuntru trebuie să se întrebuinţeze leacuri simple, cari să înlesnească mistuirea şi să întărească stomahul; cele mai bune servicii în această privinţă le aduce ceaiul de cintaură cu jaleş

(sălvie) şi pelin, luat câte o lingură de masă la fie-care ceas. Băutura cea mai bună în contra seteĭ arzătoare este ceaiul de tormentil (sclipeţ), cald saŭ rece. N'aş sfătui nicĭ odată berea, vinul şi altele asemenea; numaĭ dacă bolnavul a fost obicĭnuit să bea zilnic o porţie de vin, 'ĭ-aş permite să bea într'o zi întreagă numaĭ o jumătate de litru de vin, dar dacă ar putea să se lipsească, ar fi cu mult maĭ bine. Iată în puţine cuvinte părerile cele maĭ importante ce se pot da în privinţa acesteĭ boale.

Toţĭ aceia carĭ sunt obicĭnuiţĭ cu o hrană întăritoare, bună şi simplă, precum şi cu oţelirea corpuluĭ, vor fi cruţaţĭ de sigur de multe neajunsurĭ. Dar dacă vre-o boală, cum de pildă aceia despre care a fost vorba chiar acum, se încuibează în corpul nostru, atuncĭ trebuie neapărat să recurgem la apă, pentru a readuce organismul în starea'ĭ normală. Şi pentru a dovedi efectul minunat al apeĭ, ajunge să daŭ pildele următoare:

Un domn dintr'o localitate din Şvabia, a căruĭ urină conţinea zahăr în cantitate de 6—7%, veni la mine să facă o cură. La început habar n'avea de starea sa; dar în urma simtomelor, de carĭ se plângea

față de alții, eși la iveală că suferia de diabet. Atunci el urmă cura cu mare energie și încetul cu încetul se vindecă pe deplin de boală.

'Mi-este cunoscut un alt domn din Straubing, care veni asemenea într'o mare stare de slăbiciune și atins de diabet; și el fu vindecat prin întrebuințarea cureĭ de apă.

Așĭ maĭ putea aduce încă o mulțime de pilde, cu carĭ să dovedesc că apa este în stare să vindece radical (desăvîrșit) diabetul.

PARTEA VIII

DIVERSE

Despre lăsarea de sânge (ventuse, pahare)

Nu sunt nici 40 saŭ 50 de anĭ de când lăsarea la sânge era așa de mult la modă, în cât nu întâlniaĭ de cât prea puține persoane, carĭ să nu'și fi lăsat sânge din când în când. La fie-care dată se răpia organismuluĭ 6-10 unciĭ de sânge și se reînoiaŭ aceste lăsărĭ de sânge de douĕ-patru orĭ pe an, saŭ chiar de șease-opt orĭ. Bunicul meŭ își lăsa sânge în fie-care an de patru orĭ; la fie-care dată perdea opt unciĭ de sânge, așa dar pe an perdea 32 de unciĭ, și la urma urmeĭ muri de dropică. Natura nu produce sânge mai mult, de cât atâta cât trebuește, și când se vorbește de vr'un belșug mare de sânge, atunci nu este vorba de cât de un prisos de sânge în unele părțĭ anumite, în vreme ce alte părțĭ ale corpuluĭ sunt lipsite de sânge. Aceia carĭ aŭ mult la cap, aŭ de obiceiŭ picioare recĭ. Este adevĕrat, că după fie-care

lăsare de sânge, se formează repede alt sânge; dar acest sânge este cu mult mai apos şi natura devine mai slabă. Medicii prescriau, aproape fără excepţie, lăsare de sânge la orî-ce boală, orî-care ar fi fost felul ei. Se credea că, scoţênd sângele din corp, omul se va face mai bine. Sunt anumite cazurî, în carî sângerarea este neapĕrat trebuincioasă; dar aceste casurî sunt foarte rarî. cine se pricepe să reguleze circulaţiunea sângeluî prin ajutorul apeî, nu va avea nicî-odată nevoie să'şî lase sânge.

Tot aşa eraŭ foarte des întrebuinţate şi ventusele. Acest obiceiŭ era atăta de mult la modă, în cât mai toată lumea îşî punea pe an 10-12 ventuse. N'am putut pricepe nicî-odată de ce oamenii sunt aşa de proştî, pentru a se lăsa să li se ciopârţească astfel stimata lor spinare. Aşa, în cas de pneumonie (inflamaţie la plămânî) se aleargă în tot-d'auna după ventuse; de asemenea, când cine-va e lovit de un atac de apoplexie, cel dîntêiŭ lucru este să-i lase sânge din toate părţile. De şi resultatele carî se obţin prin această metodă, sunt destul de slabe, totuşi s'a recurs mult timp la ea, până când s'a ajuns la convingerea, că un astfel de tratament este foarte vătămător or-

ganismuluĭ. Orĭ cum, aceasta operaţie slăbeşte în tot-d'auna corpul, şi nu rar se întămplă ca bolnavul să'şĭ dea sufletul pe când i se lasă sânge.

In zilele noastre, lumea 'şĭ-a schimbat părerea despre aceste nerozii; totuşĭ se găsesc încă mulţĭ, carĭ consideră această prostie ca ceva folositor. Pentru a obţine o circulaţie normală şi un sânge puternic, nu avem trebuinţă de medicamente; pentru atingerea acestuĭ scop ne servim maĭ bine de apa rece şi o întrebuinţăm după o bună metodă. In ceea ce priveşte îmulţirea şi îmbunătăţirea sângeluĭ prin medicamente, bună-oară prin preparatele de fier, lăudate peste măsură, ş. a. un medic cu judecată m'a asigurat că toate aceste medicamente nu produc absolut nicĭ un resultat. Şi aceasta pentru mine este învederat. Un om sănătos, maĭ cu seamă dacă se pricepe să întrebuinţeze apa cum se cuvine, n'are nevoie de feruginoase; şi bolnavul care nu'şĭ alege înainte de toate o hrană simplă şi întăritoare, şi care nu 'şĭ oţeleşte corpul, poate să iea la feruginoase orĭ căt o pofti, sângele tot nu-i se va însănotoşi.

Pungile de ghiață

In cas de vătămătură, de umflătură, de boale febrile, de înflamația plămânilor, de pleurite, de răniri, se întrebuințează de către mulți cu multă plăcere pungile de ghiață. Eŭ osândesc cu desĕvĕrșire acest mijloc și aceasta în urma experiențelor ce am făcut în atăția anĭ de zile. La foarte multe boale este de neapĕrată trebuință de a scoate din corp ferbințeală, ceea ce însă nu se poate isbuti prin ajutorul pungilor ca ghiață, pentru că ele nu scot sângele, ci'l strâng grămadă numaĭ într'un singur loc, dând ast-fel naștere la popriri. Dacă în loc de aceasta s'ar învĕli picioarele cu o cârpă udă, saŭ s'ar face pacientuluĭ o turnare pe genuchĭ, orĭ s'ar înfășura într'un șal, atuncĭ sângele s'ar duce la vale și ferbințeala s'ar domoli.

Pentru a termina, cititoriĭ îmĭ vor da voie să le atrag atenția asupra cărțeĭ „Testamentul meŭ", pag...

Vĕrsăturĭ

Maĭ înainte se întrebuințaŭ adesea-orĭ vomitivele (leacurĭ pentru a produce vĕrsăturĭ), și era tot un fel modă de a'șĭ curăța cor-

pul de mai multe ori pe an prin vomitive. Nu găsesc că procedeul acesta 'şi-ar atinge scopul, căci natura se găseşte foarte slăbită după întrebuinţarea lui. Este prea adevĕrat că suntem nevoiţi une ori să întrebuinţăm vomitive pentru a îndepărta cu iuţeală din stomah materiale vătămătoare, ca în casurile de otrăviri, de pildă prin mătrăgună, ciuperci veninoase, ş. a.

Se întâmplă adesea ca copiii să mănânce mătrăgună, crezênd că este un fruct bun. Dar în curînd se arată urmările rele, cari se daŭ pe faţă prin dilatarea pupilelor, greaţă, ameţeală, greutate la cap, ş. a. Cum trebuie să dăm primele ajutoare unuĭ asemenea copil? Mai întêiŭ să-i se dea foarte mult ceaiŭ cald de coajă de stejar, care face ca materia veninoasă să devină însolubilă (care nu se poate topi) şi care apoi este dată afară mulţămită greţeĭ. Acest ceaiŭ trebuie să i se da mai de grabă de cât laptele cald. După ce copilul a vĕrsat, se vor întrebuinţa turnări reci, bună oară turnarea totală şi turnarea pe spinare; apoi copilul să fie culcat în pat.

Purgativele, clistirele şi apele minerale

Ca şi lăsarea de sânge, *purgativele* se bu-

curaŭ altă dată de mare renume ; ele sunt renumite încă şi în zilele noastre, dar nu în acelaşĭ grad ca maĭ înainte. De regulă astfel de purgative sunt compuse din diferite substanţe, carĭ nu pot lipsi de a avea o influienţă vătămătoare asupra organismuluĭ. Fie care din aceste purgative trage câte o lovitură brutală stomahuluĭ, pentru a'l sili să se deşerte cu totul. Dacă un purgativ sguduie atât de tare, atuncĭ de sigur că lasă pe urma luĭ în tot-deauna oare-care slăbiciune.

Se recomandă şi se întrebuinţează hapurile cele maĭ felurite, precum şi tot felul de săruri şi de ape minerale ; dar nu pot să aprob nicĭ unul din aceaste leacurĭ, căcĭ eu insumĭ am luat îndeajuns din ele, după sfatul medicilor, şi de aceia osândesc toate aceste leacurĭ, afară de casurĭ urgente, pentru motivul că prin ajutorul apeĭ, ieşirea poate fi regulată aşa de bine, încât nu este nicĭ de cum trebuinţă de purgative. E adevĕrat că în cărţile mele se găsesc însemnate hapurile de Wühlhuber ; dar ele să nu se întrebuinţeze de cât în casurĭ de cea maĭ mare trebuinţă ; afară de aceasta, organismul n'ar trebui să se deprinză nicĭ cu chpurĭ, nicĭ cu orĭ-care alt purgativ. De abia au timpul am observat că o lingură plină

cu apă produce un efect aşa de însemnat. Nu de mult un medic hidropat îmĭ zise că cunoştea cincĭ sute de persoane şi maĭ bine, la carĭ lingura plină de apă producea un efect aşa de minunat. Aŭ venit la mine persoane constipate de câte patru, opt ba chiar 12 zile şi carĭ trebuiaŭ în totdeauna să ia purgativele cele maĭ zdravene; nu le-am permis tutulor să iea alt-ceva de cât o lingură de apă la file-care ceas şi cea maĭ mare parte din ele aŭ scăpat în curînd şi cu desevîrşire de rĕul lor. Unĭĭ se îndreptară chiar după cincĭ-şease zile, la alţiĭ vindecarea veni deabia după şease-opt sĕptĕmânĭ de cură. In casurile foarte îndărătnice lăsaĭ pe bolnavĭ să se aşeze în fie-care zi pe o cârpă udă, ceea-ce încă ajută la ieşire. Mulţi îşĭ închipuesc că o jumătate de litru de apă ar trebui să lucreze maĭ repede şi maĭ tare de cât o simplă lingură. Nu, dragă cititor, lucrul nu este aşa! Numaĭ lingura cu apă, luată tocmaĭ la ceas, poate produce efectul dorit.

De asemenea se întrebuinţează cu plăcere *clistirele*. Nicĭ aceste nu'şĭ îndeplinesc scopul pentru că prin fie-care clistir se dă o lovitură brutală maţuluĭ şezutuluĭ. De aceia

clistirele să nu fie întrebuinţate de cât în casurĭ de cea maĭ mare grabă.

Trebuieşte dojenit şi abusul care se face cu *apele minerale* şi cu *sărurile*, pentru că ele slăbesc organele. Orĭ-ce măcelar (casap) este în stare să ne spună cu siguranţă, care dintre ţĕranĭ a adaogat sare maĭ multă la nutreţul vitelor, pentru că el constată acest fapt când priveşte maţele şi maruntaiele vitelor tăiate. Vitele carĭ aŭ fost nutrite cu prea multă sare, aŭ maţele atât de şubrede, încât nu se maĭ pot folosi pentru a se face cărnaţĭ. O repet de maĭ multe orĭ, că am deplina convingere că şi apele minerale strică foarte mult naturei omuluĭ. Dacă întrebăm bolnaviĭ de resultatele ce aŭ obţinut de la curele cu ape minerale, atunci de obiceiŭ respunsul lor este: „Ântâia oară mi-aŭ făcut bine; a doua oară maĭ puţin bine; a treia oară nu mi-aŭ făcut bine de loc!“

Dacă la boalele febrile este necesară o grabnică ieşire afară, atunci să se iea praf de sabur, atât cât încape pe un vîrf de cuţiţ şi să se fiarbă cu apă. Această bĕutură curăţă uşor, ca şi ceaiul de floare de măcieş (răsmă), luat în porţiĭ micĭ, dar totdeauna este mult maĭ bine o lingură de apă plină. Visitatoriĭ noştriĭ, carĭ sufer de constipaţie,

poartă în tot-dea'una cu ei un păhărel cu apă, din care ieaŭ cu credinţă câte o lingură la fie-care ceas. Mulţi dintre dînşii, carĭ nu vroiaŭ cu nicĭ un preţ să se încreadă în această cură, de oare-ce până atunci încercaseră în zadar leacurile cele maĭ tarĭ, aŭ plecat de aci convinşi pe deplin de efectul acestuĭ mijloc aşa de simplu.

Argila (lutul, huma)

Incă din copilăria mea am auzit adesea vorbindu-se, şi am vĕzut cu ochiĭ, că ţĕraniĭ, pentru a'şĭ îngriji vitele bolnave, topiaŭ cât se poate de subţire lut în apă şi apoĭ îl aplicaŭ ca un plastru pe locurile atinse de boale. In locul apeĭ luaŭ adesea oţet, care se amesteca bine cu lut. Când, depildă, o vită căpĕta o lovitură saŭ o isbitură la picior, se întrebuinţa de obiceiŭ ca leacul cel maĭ simplu un plastru de lut. Se întrebuinţa atât la vitele cornute, cât şi la caĭ. Când un cal avea unde-va o umflătură, i se aplica un plastru de acestea şi ferbinţeala se potolia repede.

Oare un leac aşa de folositor pantru animalele domestice, n'ar fi tot atît de folositor şi organismuluĭ omenesc? Incercărĭ numeroase m'aŭ învĕţat că atât la oamenĭ, cât

şi la animale, se pot micşora şi chiar îndepărta urmările supĕrătoare ale uneĭ isbiturĭ orĭ ale uneĭ lovituri, adică cum sunt *umflăturile foarte inflamate* şi în general *ferbinţeala arzĕtoare*. Când maĭ în urmă am învĕţat să cunosc ierburile şi efectele lor, atuncĭ şi încercările mele cu lutul luară dimensiunĭ maĭ însemnate şi am găsit că pentru multe beteşugurĭ ale corpuluĭ şi pentru multe alte rele, nu există un medicament maĭ sigur şi maĭ repede de cât lutŭl.

Un argat avea genuchiul foarte umflat, fără să'şĭ poată aduce aminte dacă s'a lovit unde-va, saŭ dacă 'şĭ-a scrîntit când-va genuchiul printr'o călcătură greşită. El încercase deja o mulţime de leacurĭ, fără resultat satisfăcĕtor, pentru că înflamaţia apărea din noŭ prea repede, chiar dacă fusese potolită pentru cât-va timp. Am sfătuit pe bolnav să amestece lut cu apă, până ce se va forma o alifie; să întinză din această alifie un strat groşcior pe o pânză şi să o lege strîns pe genuchiŭ; când lutul se va usca bine saŭ înflamaţia se va mări, atuncĭ să reînoiască plastrul. După treĭ zile aproape, rĕul dispăru şi argatul putu să umble bine şi să lucreze iarăşĭ.

Acela care a fost vre-odată muşcat de

un bondar, ştie cât de repede această impunsătură produce o umflătură foarte mare şi adesea vĕrsăturĭ, ba poate resulta chiar primejdia uneĭ otrăvirĭ a sângeluĭ. Unul din tovarăşiĭ meĭ căpĕtase o ast-fel de împunsătură pe obraz. Suferind de durerĭ grozave, tot capul i se umflă aşa de tare, în cât ochiul îĭ fu ascuns cu totul de umflătură, aşa că nicĭ nu maĭ putea să vază. I se puse o compresă de lut amestecat cu oţet şi la fie-care ceas i se reînoi compresa. Ferbinţeala scăzu, tot aşa şi durerea, şi în scurt timp urmă vindecarea deplină. Mulţĭ oamenĭ de la ţară caută în acelaşĭ chip impusăturile de albină şi de viespe şi de cele maĭ multe orĭ cu cel maĭ bun succes.

Cu timpul am făcut încercărĭ şi maĭ întinse cu lutul asupra vitelor. Căte sutimĭ de vacĭ nu pier în fie-care an de frigurile de lapte, bine cunoscute cultivatorilor! Numaĭ pentru a face o încercare, am făcut să se frece la maĭ multe vacĭ atinse de această boală, dosul întreg cu lut, amestecat cu apă, până ce nu se maĭ zări pĕrul de cât în parte; apoĭ puseĭ să acopere bine vitele cu o pătură. In loc de a reînoi lutul, am lăsat să se stropească vacile, îndată ce lutul era uscat, cu apă rece amestecată cu oţet.

Ferbinţeala scădea atunci repede şi după câte-va ceasuri vita era scăpată. Şi aceasta nu s'a întâmplat numai ici-colo, ci foarte adese-ori.

Lutul se poate întrebuinţa cu acelaş folos în cazuri de *friguri cu ferbinţeală mare* în corpul omului. Nu este numai de cât de trebuinţă să se pună un strat gros de lut, ci se amestecă lutul cu apă aşa ca să formeze o soluţiune groasă; apoi se moaie în ea o cărpă şi, aşa muiată bine, dar fără ca să se curgă, se aplică pe corp şi se reînoieşte numai când s'a uscat cârpa ori când se iveşte iarăşi ferbinţeală mare.

Când se presintă vr'o *palpitaţie nervoasă a inimei*, nu cunosc aproape nici un leac care ar putea potoli mai repede bătăile, de cât compresa făcută cu o cârpă muiată în apă de lut şi pusă pe regiunea inimei. Dar trebue să observăm că compresa nu trebuie să remână mai mult de 10—15 minute şi că după trecerea acestui timp trebuieşte ori îndepartată, ori reînoită.

Cine are congestiuni prea mari la cap (cui i se suie sângele la cap) poate la culcare să'şi învelească gamba piciorului, de la glesnă până la genuchi, cu o cârpă simplă, muiată în apă argiloasă (de lut). Acest leac

simplu trage în jos sângele din cap şi durerea de cap încetează, dar trebuie ca cârpa să rămână loculuĭ timp maĭ îndelungat, cam două-treĭ ore, orĭ chiar maĭ mult, pentru că în acest cas sângele trebuie, prin ajutorul căldurii ce se desvoltă, să fie tras din cap şi dus în partea de jos a corpuluĭ, şi reţinut aci, pe când în cas de palpitaţie nervoasă a inimeĭ, compresa de lut are de scop să îndepărteze sângele de la inimă şi pentru acest motiv nu trebuie să se încălzească.

Când *corpul este buhăit şi plin de foarte multe gazurĭ*, vom face bine să muiem în apă argiloasă o cârpă îndoită în patru, s'o punem pe pântece şi pe regiunea stomahuluĭ şi s'o reînoim după o jumătate saŭ treĭ sferturĭ de ceas: nicĭ aci cârpa nu trebuie să rămână loculuĭ prea mult timp, căcĭ altmintrelea s'ar desvolta o căldură prea mare, ceea-ce ar face ca sângele să fie dus în pântece şi ar înlesni încă şi maĭ mult formaţiunea de gazurĭ. Această compresă de pe pântece nu poate rămâne de cât o jumătate saŭ treĭ sferturĭ de oră, orĭ cel mult o oră şi jumătate până la două ore, dar în ultimul cas trebuie să fie reînoită după cum s'a zis maĭ sus, ceea-ce e maĭ ales de tre-

buinţă când domneşte o ferbinţeală mare, greŭ de domolit.

Pentru a vindeca *pecinginea*, care a năvălit tot corpul, şi când nu se ştia aproape ce să se facă pentru a linişti căldura arzĕtoare şi mâncărimea de nesuferit, aŭ făcut să se îmbrace bolnavul cu cămeşi muiate în apă argiloasă (de lut) şi să se învĕlească corpul cu o pătură de lână. După treĭ sferturĭ de oră saŭ o oră întreagă, o cămaşă ast-fel muiată în apă de lut a absorbit şi a îndepărtat foarte multe materiĭ vătămătoare. Mulţĭ dintre bolnaviĭ cărora le-am dat sfatul ca să îmbrace o cămaşă muiată în apă de lut, orĭ într'o fiertură de florĭ de fîn, aŭ preferat pe cea d'âmtĕiŭ şi aŭ observat în tot-d'auna că ea lucrează cu mult maĭ multă putere; totuşĭ nu trebuie să se pună o ast-fel de cămaşă muiată în apă de lut prea adese-orĭ: ajunge odată saŭ cel mult de douĕ orĭ pe sĕptĕmână, pentru că atacă cam tărişor organismul.

Chiar când pecinginea nu se iveşte de cât numaĭ în unele părţĭ ale corpuluĭ, aplicarea de maĭ multe orĭ reînoită a uneĭ cârpe muiete în apă argiloasă, produce un efect foarte bun. Aci mĕ gândesc cu deosebire la boala lupus, pentru tratarea căreia cel maĭ bun

leac este să amestecam lutul cu apă până ce se face o alifie moale, cu care ungem uşor lupusul, căci lutul absoarbe, strînge şi vindecă.

In cas de *dropica pântecelui* se obţine de asemenea resultate foarte bune, dacă se face o înfăşare de la braţe şi până la genuchi cu o cârpă muiată în apă argiloasă. Dacă nu putem face pe cel ce sufere de dropică să năduşească, şi dacă de altmintrelea este încă zdravĕn, atunci o cămaşă muiată în apă argiloasă saŭ o înfăşare cu faşa muiată în apă arigiloasă va elimina lichid în mare cantitate.

Infăşarea gâtului se poate face orĭ cu apă curată, orĭ cu florĭ de fîn, orĭ cu fiertură de coada caluluĭ; dar înfăşarea cu cârpă muiată în apă argiloasă produce efectul cel maĭ puternic. Ast-fel, în nenumĕrate casurĭ, lutul poate să fie preferat apeĭ saŭ ierburilor, pentru comprese şi înfăşărĭ. Totuşĭ, dacă este nevoie să facem o resoluţiune în adâncime maĭ mare, atunci lutul singur nu e deajuns şi trebuie ca aplicările de lut să se facă alternativ cu cele de florĭ de fîn.

După cum ferturile de ierburĭ, de paie de ovĕz şi de rămurele de molift se pot

uni cu apa, tot aşa acestea se pot amesteca cu lutul, ceea-ce face ca efectul lor să fie mai întins şi mai tare. Strămoşii noştrii amestecaŭ lutul nu numaĭ cu apă, ci şi cu oţet, pentru a'ĭ mări efectul. Prin urmare se poate prepara o alifie de lut, amestecând în ea şi ierburĭ, ba, maĭ mult, apa în care s'aŭ opărit ierburile, se poate amesteca bine cu lut, şi cu acest amestec se obţine adesea resultate maĭ bune de cât cu alte leacurĭ, pentru a linişti ferbinţeala frigurilor, pentru a resolvi, a curăţi şi a vindeca. Ast-fel am întrebuinţat cu succes lutul amestecat cu coada caluluĭ, tormentil, balbuceĭ (călnică), podbeal, limbariţă şi cu alte ierburĭ. Aplicările se fac în acelaşĭ chip ca şi cum s'ar întrebuinţa apa amestecată cu oţet orĭ apa curată.

De mult am făcut din lutul uscat un praf subţire, pe care l'am presărat ca o pudră pe diferite rănĭ, de pildă pe pecingine, pe lupus şi pe rănĭ învechite. Un ast-fel de praf absoarbe materiile putrede şi stricate şi produce un efect astringent şi curativ (tămăduitor).

Dar nu cum-va să se crează că pentru a face aplicările cu lut, ajunge să luăm un bolovan de lut proaspĕt, aşa cum se gă-

seşte, şi să'l punem pe locul bolnav; din contra, prepararea uneĭ alifiĭ bune de lut, cere multă trudă. Maĭ întêiŭ trebue să se îndepărteze praful maĭ gros şi toate pietricelele, apoĭ trebuie să punem lutul într'o piuliţă şi să'l frecăm bine, până când ochiul nu maĭ poate deosebi dacă are a face cu lut saŭ cu o alifie moale. Se poate face şi astfel: se usucă lutul pe maşina din bucătărie orĭ pe o tavă fierbinte, apoĭ se fărămă şi se îndepărtează toate firele maĭ groase, aşa în cât nu remâne de cât un praf foarte fin; numaĭ cu acesta se face alifia saŭ apa argiloasă.

Când se fac aplicările cu lut, trebuie să avem multă prevedere şi grijă de a nu pune nicĭ prea puţin, nicĭ prea mult. Când se aplică lutul, trebuie să observăm maĭ cu seamă ca căldura să nu devină prea mare şi de aceia să se îndepărteze lutul când s'a uscat, orĭ să se ude saŭ să se reînoiască aplicarea. Tot aşa trebuie să urmăm şi cu cârpa muiată în apă de lut. Cârpa scoate căldura; dacă însă se lasă prea mult pe loc, atunci căldura creşte şi resultatul va fi maĭ de grabă vătămător de cât folositor.

Un capitol despre Ceaiurĭ

Deja în medicina veche întrebuinţarea ceaiurilor era foarte respândită. Aceia dintre medicĭ carĭ formaŭ clasa medicilor de la ţară, eraŭ foarte pricepuţĭ în cunoaşterea ierburilor. Eĭ ştiaŭ să întrebuinţeze foarte bine diferitele felurĭ de ierburĭ şi de rădăcinĭ în diferite casurĭ de boală şi dobândiaŭ prin ele resultate bune.

Dar cu cât ştiinţa îşĭ întinse progresele şi micşoră valoarea acestor simplĭ şĭ pricepuţĭ medicĭ de la ţară, cu atât şi ierburile tămăduitoare fură isgonite din domeniul medicineĭ şi în locul lor veniră alte mijloace; numaĭ icĭ-colea se maĭ găsi, în casa vre-unuĭ ţĕran bĕtrăn, ierburĭ întrebuinţate ca leacurĭ. Nu e tocmaĭ prudent că s'aŭ dat la o parte aceste ierburĭ dumnezeeştĭ, căcĭ mulţĭ oamenĭ s'aŭ vindecat cu dînsele de minune. Vedeaĭ câte o babă care sufe-

ria de dureri de picioare, că se ducea să caute în natura măreaţă a luĭ Dumnezeŭ *o frunză de măcriş*, pentru a'şĭ procura uşurare. Astfel unii cunoşteaŭ cutare plantă, alţii altă plantă, că era leac bun pentru cutare orĭ cutare boală. Dar în zilele noastre nu se maĭ ştie nimic din toate acestea; cunoaşterea ierburilor tămăduitoare s'a pierdut cu totul.

In marele numĕr de anĭ de când mĕ ocup de cura de apă, mĕ ocup de asemenea foarte mult cu studiarea ierburilor; le-am întrebuinţat foarte adesea şi trebuie să mărturisesc sus şi tare, că am rĕuşit cu ele cât se poate de bine. Oameni buni, nu vĕ pot sfătui în deajuns: Duceţi-vĕ în grădina Domnuluĭ şi culegeţi darurile pe carĭ ni le-a dăruit Creatorul a-tot-puternic pentru folosul nostru. Da, bunul Dumnezeŭ a dovedit atâta înţelepciune în creaţiune, că nu se găseşte o iarbă cât de mică, care să nu fie folositoare. De n'ar fi oamenii numaĭ atât de lipsiţi de judecată, de le calcă maĭ de grabă în picioare, de cât să le întrebuinţeze în folosul lor!

N'aveţi de cât să priviţi iarba *coada calului*! Ea creşte cu totul neobservată în marginea pădurii şi totuşi este o iarbă strașnic de bună.

Şi aşa se mai găsesc o mulţime de ierburi necunoscute şi de cari habar n'avem, câtă putere zace într'însele. De mulţi ani am întrebuinţat, după cum am mai zis, ierburile fie ca ceaiu, fie pentru comprese, ori pentru băi. Luate ca ceaiu, aceste ierburi au o putere deosebită. Afară de aceasta pregătirea ceaiului este atât de simplă! Se ia un vas, o ulcică de pământ saŭ ori-ce alt blid, se pune în el cam atâta cât se poate lua cu trei degete, se toarnă pe deasupra lor două ceşti de apă ferbinte, se pune totul să fiarbă cât-va timp, apoi se strecoară şi se bea ceaiul cald, ori rece, după împrejurări. Dar trebuie să observ că nu putem întrebuinţa această metodă la toate soiurile de ceaiuri; unele din ele cer o băgare de seamă mai mare, după cum vom vedea când vom vorbi despre fiecare fel de ceaiu în parte. Cred de trebuinţă să descriu prepararea şi efectul ceaiurilor *întrebuinţate* mai des, pentru că adesea se fac greşeli în această privinţă. Mulţi oameni sunt de părere că fac bine când înghit de odată oale întregi de ceaiu, ceia-ce numai bine nu este.

O iarbă care nu place de loc din cauza amărăciunii sale, este pelinul. Acesta este foarte preţios pentru aceia cari sufer de

stomah. El procură o bună poftă de mâncare și o bună mistuire. Într'un cuvînt, este de folos pentru ori și cine, spre a întreține stomahul în bună regulă și a nu se produce lesne turburări. De obiceiŭ se iea zilnic o ceașcă; se poate lua însă și câte o lingură plină la fie care ceas. Până acum avem deci deja două ierburi de cea mai mare importanță.

Dacă mergem mai departe în grădina Domnului, zărim *urzica*, una din ierburile cele mai temute. Această iarbă, nici ea n'a fost creată de către bunul Dumnezeŭ așa în zadar; din contră, ea este de mare valoare. Ceaiul din urzici proaspete este un leac cât se poate de bun pentru îndreptarea sucurilor. Chiar și rădăcinele se pot întrebuința pentru acest scop. Afară de aceasta urzica, din care se poate face și supă saŭ mâncare, este un aliment foarte bun și tot odată un leac prețios. Ceaiul gătit cu această iarbă se întrebuințează ca și cel de pelin.

Dacă ne aruncăm privirile mai departe, atunci zărim aproape de suprafața pământuluĭ o iarbă mică de tot și fără nici-o înfățișare, *limbariță*. Câți oameni n'aŭ fost duși iar pe picioare de ea! De aceia nu

pot în deajuns să vĕ daŭ sfatul: Culegeţi-o şi duceţi-o a-casă, căcĭ are să vĕ fie multora de folos! Maĭ cu seamă aceia carĭ sufer de plămânĭ, să'l bea adese-orĭ, şi chiar dacă cine-va are plămânĭ sănătoşĭ, să bea din când în când! Căcĭ limbariţa curăţă cât se poate de bine plămâniĭ. Pe lângă aceasta trebuie să recomand călduros *adevĕratul suc de limbariţă*. Iubite cititor, mĕ veĭ întreba de sigur: „Oare cum ajungĭ să capeţi adevĕratul suc de limbariţă? Foarte simplu, în chipul următor: Strânge o grămadă oare-care de frunze de limbariţa, stoarce din ele tot sucul, apoĭ fierbe'l şi adaogă'ĭ o cantitate de miere potrivită după aceia a sucului. Apoĭ lasă să fiarbă acest amestec pe înfundate, acoperit cu capacul, până ce se leagă într'atâta, în cât să devină aţos. Atunci îl strecorĭ, aşa cald cum este; apoĭ îl laşĭ să se recească şi lucrul e gata.

Cu acest suc de limbariţă am obţinut resultate cu adevĕrat minunate.

Sunt câţi-va anĭ de când a venit la mine un domn din Viena, într'o stare de plâns. După spusele medicilor de acolo şi ale celor de la noĭ, plămânul îĭ era atacat în cel maĭ mare grad. El sosi la Woerishofen, slab ca un schelet şi slăbit la culme, pen-

tru a 'şĭ găsi aci ajutor. Ĭi prescriseĭ să facă regulat spălărĭ superioare alternând (pe schimbatele) cu semi-băĭ (băĭ de jumatate) şi'l sfătuiĭ ca, pe lângă acestea, să iea în toate zilele o linguriţă de cafea plină cu suc de limbariţă. Pe nesimţite starea sa se îmbunătăţi până într'atât, încât putu să'şĭ reia cu înlesnire ocupaţiunile.

Acum când am vorbit destul despre această mică iarbă, să trecem la o prea drăguţă floricică a livezilor noastre, la *Cintaură*.

Dacă în lunile Iulie şi August facem o preumblare prin câmp, atunci putem zări în maĭ multe locurĭ o grămadă de floricele de acestea. Dar cine se gândeşte că bunul Dumnezeŭ lea a dat şi lor ceva spre folosul nostru ? Ceaiul de cintaură se poate pune în acelaşĭ rînd cu ceaiul de *pelin*. Şi el este mulţămită gustuluĭ sĕŭ amar, un bun leac pentru stomah şi acţiunea sa îmbunătăţeşte sucurile stomachuluĭ. Este cel maĭ bun mijloc în cas de arsură la stomah (jeratec pe gâtlej).

Cine nu cunoşte *boziul*, zis şi *soc mic*. Ceaiul din rădăcină de boziŭ se recomandă maĭ cu deosebire celor carĭ sufer de dropică. Dar dacă dropica este prea înaintată, atunci trebuie să se maĭ adaoge încă şi alte ierburĭ,

pentru a grăbi scoaterea apeĭ. Pentru acest scop nimic nu este maĭ bun de cât boziul amestecat cu *rosmarin* (dendru) şi cu *boabe de ienupere*, orĭ în locul boabelor de ienudere , cu *coada calului*. Un leac maĭ puternic ar fi *vinul de rosmarin* sau *vinul de scilla maritimă* (*ceapa de mare*), care se poate găsi în orĭ-ce spiţerie. Din vinul cel de pe urmă se iea de obiceĭu câte o linguriţă de cafea la fie-care ceas. Dacă însă se întrebuinţează cu tinctura de ceapă de mare. atunci nu se poate lua de cât 10-12 picăturĭ într'o lingură cu apă.

Dacă din întâmplare se găseşte prin casă *magiun de boabe de ienupere bine fiert*, atunci şi acesta este un leac pentru dropică. Nu pot să intru aci în amănunte asupra tratamentuluĭ dropiceĭ; am dat toate sfaturile necesare în această privinţă în cartea *„Testamentul meŭ“*. Dar fiind-că mi se presintă prilejul, vreaŭ să profit pentru ca să adresez tutulor un sfat serios. Multe boale cad în vina omenirĭĭ, parte din causa moduluĭ de traiŭ, parte din causa hraneĭ şi a moleşireĭ; din causa moduluĭ de traiŭ, fiind că oamenirea de azĭ nu maĭ ştie cum să se afemeească şi să se derapene maĭ mult luându-se ca maimuţele după jurnalele de modă.

In această privință, tocmaĭ pe femeile noastre le găsești în frunte. Dar și bărbații din zilele noastre nu se lasă maĭ prejos de cât ele. Toată oamenirea este nervoasă la culme și moleșită din cap până în picioare.

Nicĭ hrana nu maĭ este așa după cum ar trebui să fie. Astăzĭ lumea *à la mode* caută să'și satisfacă poftele maĭ bine la cofetărie, fără să se gândească cât de mult își vătămă prin aceasta organismul.

Omenirea de azĭ face progrese marĭ când este vorba de patimĭ. Câte sute și miĭ de oamenĭ nu'și sapă gropa maĭ de timpuriŭ din causa abusuluĭ de bĕuturĭ? Parcă la carĭ dintre oamenĭ se ivește maĭ lesne dropica? Rĕspunsul este ușor de tot: La aceia, carĭ beaŭ prea multă bere și alte bĕuturĭ spirtoase și maĭ cu seamă la aceia carĭ fac prea mare abus de ele, se desvoltă dropica, aproape fără excepțiune.

Dar se poate spune, scrie și prezice aceasta de sute de orĭ, degeaba! Oameniĭ tot nu vor să crează până ce o boală nu'ĭ țintuește de patul de suferință. Atuncĭ deabia vine căința, dar adesea e prea târziŭ! De aceia iubite cititor, îțĭ recomand călduros: Străduiește-te să ducĭ un traiŭ cu judecată! Și dacă nu știĭ în ce constă acest traiŭ,

atunci citește cartea bătrânului paroh intitulată: *Cum trebuie să trăim?* In această carte veĭ găsi toate lămuririle necesare. Dar acum să revenim la subiectul nostru și să mai aruncăm o privire în grădina Domnului.

Iată colo o altă iarbă: *silurul* (floarea de ochĭ, eufrasia). Ea face mare cinste numeluĭ eĭ și a aduce de multe orĭ mângăiere celor suferinzĭ de ochĭ, mulțămită putereĭ sale de vindecare.

Acum, iubite cititor, mĕ veĭ întreba: Cum se întrebuințează această iarbă? Foarte simplu: Iea silur tăiat, atâta cât se poate apuca cu treĭ degete strînse, toarnă peste el jumĕtate de litru de apă fierbinte, pune la fiert timp de câte-va minute; lasă să se recească, după aceia strecoară fiertura într'un vas oare-care orĭ mai bine printr-un filtru, pentru ca colirul (apa de ochĭ) capĕtat să fie curat și limpede de tot! Cu această apă (fiertură) facĭ după aceia băĭ de ochĭ și comprese la ochĭ, după metoda descrisă în cartea *Testamentul meŭ*. In acelaș chip se prepară și apele de ochĭ cu *pelin*, *molotru* și cu *sabur*, carĭ toate sunt foarte folositoare.

Floarea de porumbrel (*vișinel*), amestecată cu silur (floarea de ochĭ), dă un ceaiŭ foarte bun în contra constipațieĭ și înlesnește ieșirea afară.

Acum sosim la *paiele de ovĕz*. Parcă aud pe mulţi zicênd: „Nu cum-va bĕtrânul popă are de gând să ne facă să mâncâm şi paie de ovĕz?“ Nu! m'am gândit nu la aceasta. Paiele de ovĕz exercită asupra organismului un efect din cele mai puternice. Cine nu le cunoaşte valoarea, nici nu ştie să le preţuească. Bine ar fi dacă ori şi cine ar bea în cursul unei luni de zile cam cinci-şease ceşti din ceaiul acesta, care ar feri de metehne! Ceaiul din *poama rugului* (măcieş, răsmă) cu paie de ovĕz este bun pentru aceĭ carĭ sufĕr de rinichĭ. Compresele calde cu apă în care s'aŭ opărit paie de ovĕz, sunt de un efect foarte bun în cazurĭ de durerĭ de pântece, cârceĭ, ş. a. In ceea ce priveşte întrebuinţarea paielor de ovĕz în cazurĭ speciale, de pildă ca înfăşare şi altele asemenea, totul se găseşte descris amănunţit în cartea *Testamentul meŭ*.

De oare-ce în lume întâlnim aşa de multe persoane carĭ sufer de stomah, de aceia vrem să culegem încă câte-va ierburĭ, carĭ să fie folositoare la vindecarea boalelor de stomah. Aci să vorbim numaĭ de cele mai de căpetenie şi de aceia să începem cu *boabele de iennper*. Acela care sufere de rĕutate la stomah, să facă din când în când o

cură cu boabe de ienupere; aceasta se face în modul următor: In ziua întêia se ieaŭ cinci boabe, apoĭ, în fie-care zi următoare, se iea o boabă maĭ mult, până când ajungem la cinci-spre-zece boabe; apoĭ se iea pe fie-care zi o boabă maĭ puţin până ce se ajunge iarăşĭ la cinci.

Citaura, trifoiul de baltă (*treĭ fraţĭ pătaţĭ*), *pelinul, bucinişul, molotrul, anasonul, rădăcina de trestie mirositoare* (*acorul*), *chimionul, sîmburile de dovleac,* (*bostan, lubeniţă*), *reventul, isma* (*mintă*), *maghiranul şi cimbrul, toate acestea sunt leacurĭ deosebit de bune pentru aceia carĭ sufer de stomah.* Da! bunul Dumnezeŭ s'a îngrijit aşa de bine de noĭ, că n'avem de cât să alegem din grădina luĭ tot ceia ce ni se pare că ar fi bun şi folositor.

Dacă cine-va sufere de vînturĭ în pântece (de pufoiŭ), să caute să'şĭ procure *un ceaiŭ de molotru* şi va scăpa în curînd de această pacoste neplăcută.

Căţi inşĭ n'aŭ venit la mine, carĭ sufereaŭ de anĭ de zile de stomah orĭ nu puteaŭ suporta cât de puţină mâncare şi carĭ întrebuinţaseră fel de fel de leacurĭ, ba chiar se lăsaseră să fie pompaţĭ de nenumărate orĭ, dar tot în zadar!

Firește că atuncĭ, după cum se întâmplă de obiceiŭ, când toată măestria medicilor e zadarnică, îĭ vezĭ venind la Woerishofen, pentru ca să se caute cu bĕtrânul părinte. Aicĭ nu căpĕtaŭ altceva de cât apă rece și câte-va ierburĭ. Și acestea ereaŭ de ajuns pentru a restabili sănătatea multora. Nu'mĭ remâne de cât să deplâng într'una, că generațiunea de azĭ s'a lepĕdat așa de mult de ierburĭ, și în locul lor întrebuințează maĭ bine tot felul de fleacurĭ! Nu întreb alt decât: Ce efect pot să producă apele minerale asupra stomahuluĭ? După părerea mea ele nu slujesc la nimic, numaĭ că ard și vatămă organismul.

Mulțĭ se plâng de lipsă de poftă de mâncare; pentru aceștia nu cunosc ceva maĭ bun de cât o bun cură de apă, un mod de traiŭ regulat și câteva ierburĭ. In acest caz este de recomandat maĭ cu deosebire ceaiul de *pelin* cu *trifoiŭ* (treĭ fraț pătațĭ), orĭ de *buciniș* cu *pelin* orĭ cu *gențiană* (*fierea pământuluĭ*), precum și ceaiul de *cintaură* cu *pelin* și trifoiŭ.

N'aș putea sfîrși nicĭ-odată, dacă aș enumera toate proprietățile minunate ale ierburilor! Ce de chinurĭ maĭ aŭ aceia, în al căror stomah s'aŭ încuibat viermĭ. După

experienţele ce am cules din toate timpurile, pentru acest scop nu este nimic mai bun de cât *sîmburile de dovleac* (bostan). Cam 20—25 sîmburi sfărimaţi în piuliţă, şi amestecaţi cu pelin, daŭ un ceaiŭ bun pentru aceia carî sufer de viermi. Când cine-va bea din ceaiul acesta câte-va zile de arândul, atunci viermiî spală putina, căci nu pot să supoarte gustu'ĭ amar. Ast-fel, pentru orî-ce fel de rĕutate de stomah găsim ierburî potrivite.

— Acuma ce este *fenugrecul?* Fenugrecul nu este alt-ceva de cât sĕmînţa de trigonelă. S'ar putea umpla volume întregi cu descrierea acestuĭ ceaiŭ. Aceia carî cunosc cura de apă, trebuie să ştie de asemenea ce este fenugrecul. Ceaiul de fenugrec se potriveşte foarte bine pentru muierea flegmeĭ îndărătnice. Fenugrecul mai este bun şi ca gargară în contra durerii de gât, tocmai ca ceaiul de *jaleş* (sălvie) şi de *coada calului*.

Fenugrecul nu se potriveşte numai pentru ceaiŭ, ci se poate întrebuinţa şi ca plastru pentru a muia umflăturile, învîrtoşirile ş. a. Când cine-va se află în ajunul uneĭ operaţiunĭ, pe care nu-o mai poate întârzia, atunci face bine să pună cu câte-va zile înainte pe locul de operat un plastru cu

fenungrec, pentru ca operaţinea să se facă mai cu înlesnire. Cât de mare este efectul fenugreculuĭ o dovedesc nenumĕratele pilde aduse în prelegerile şi în cărţile mele.

Am vĕzut decĭ, trecând pe dinaintea ochilor noştri o sumedenie de ierburĭ folositoare; dar a le descrie pe toate este un lucru imposibil! Căcĭ unde este acela, care ar fi în stare să enumere toate ierburile marĭ şi micĭ, pe carĭ bunul Dumnezeŭ le-a aşezat în grădina sa? Unele din aceste ierburĭ, ca scaiul, dintele draculuĭ, coada calului şi altele aŭ fost descrise amănunţit în acest *Codicil*.

Am arătat deja modul cum se pregătesc ceaiurile. Dar pentru unele feluri, trebuie să facem excepţiune; aşa, de pildă, ***rădăcinele*** trebuiesc sa fiarbă mai mult de cât *florile*. Din pelin nu trebuie să se ia de cât foarte puţin. Mulţi îşi închipuiesc că un ceaiŭ trebuie să fie tare pentru a produce efectul dorit. Dar nimic maĭ greşit de cât aceasta! Din contra, unele ceaiurĭ nu fac alt ceva de cât irită nervii, în loc de a aduce resultate bune. Pentru douĕ ceştĭ de obiceiŭ se iea atăta ceaiŭ, cât se poate prinde între treĭ degete. Numaĭ limbariţa şi muşeţelul se pot lua în cantitate puţin maĭ mare.

Inainte de a sfîrși, doresc să mai fac cunoscute câte-va ceaiuri și mai cu seamă câte-va amestecături, cari înca n'aŭ fost descrise.

Reventul amestecat cu *molotru* dă un ceaiŭ bun în contra boalelor de stomah.

Laba ursului, *paiele de ovĕs*, *poama rugului* (măcieș) și *coada calului* sunt de minune pentru aceia cari sufer de beșica udului.

Dintele Dracului este de asemenea un bun ceaiŭ, mai cu seamă pentru eliminarea (isgonirea) acidului uric.

Nalba lucrează bine în contra flegmei, pe care o scoate ușor.

Ceaiul făcut cu *ghindă de pin* este de recomandat mai cu seamă acelora cari sufer de dureri de gât, pentru întărirea organelor gâtului.

Afinele, fierte cu vin roșiu, sunt bune în contra ieșirei afară (urdinărei), tocmai ca și *coaja de stejar* cu vin roșiŭ.

Talpa gâștii aduce liniștire sigură în cas de crampe la stomah. De obiceiŭ se face cu ea un ceaiŭ, pe care'l bem; dar ea se întrebuințează și ca comprese, ba chiar se întâmplă că se întrebuințează în același timp în amîndouĕ formele ori se poate întrebu-

inţa ca comprese apa în care s'a opărit muşetel, şi se bea în acelaşi timp ceaiŭ de talpa gâştiĭ, dar amândouĕ calde.

Brânza moale de vacă, de şi nu este un ceaiŭ, totuşi o amintesc aci, pentru că produce efecte foarte bune când se aplică în cas de înflamaţie.

Ierburile se pot întrebuinţa nu numaĭ pentru ceaiurĭ ci se pot face dintr'însele şi *tincturĭ*. Preparaţiunea este foarte simplă. Se iea spirt (alcool) curat; se pune în el ierburile tăiate în bucăţĭ, se lasă să stea cât-va timp, se strecoară şi tinctura este gata. Afară de tincturĭ, se maĭ pot face din ierburile acestea şi *praſurĭ*. Preparaţiunea nu este tomaĭ uşoară, şi nicĭ nu cred că s'ar putea face în casă. Dar nicĭ nu e absolut necesar, căcĭ ceaiurile singure sunt de ajuns. Totuşi există unele casurĭ excepţionale, când trebuie neaparat să întrebuinţăm orĭ o tinctură, orĭ un praf; aşa, bunăoară, aceia carĭ sufer de dilataţiunea stomahuluĭ (de buhăială) nu pot lua lichide, de cât în cantităţĭ foarte micĭ; de aceia îĭ sfătuesc să iea ierburile în formă de praf, şi anume să iea în buline orĭ praf *de genţiană* (fierea pământuluĭ), orĭ praf de *cojă de stejar* saŭ de *pelin*. Tincturile se potrivesc maĭ bine

pentru a mări căldura naturală în tot corpul, dar nu se pot lua nicĭ în cantitate prea mare, nicĭ prea adese-orĭ.

Cred că am spus tot ce era maĭ important despre întrebuințarea ierburilor. Ar fi de dorit ca fie care mamă de familie, ca fie care tată de familie, să poseadă în casa sa o colecție de ierburĭ. De câte orĭ nu se întâmplă în viața de toate zilele diferite cazurĭ de boală, și câte nenorocirĭ nu s'ar putea preîntîmpina adesea prin ajutorul apeĭ și al acestor ierburĭ atât de simple!

SFIRȘIT.

Din sumarul „REVISTEI FOLOSITOARE"

Medicina Populară

Tratarea bronchiteĭ.
Tratarea Astmeĭ (năduf).
Dieta ce trebue să urmeze ceĭ ce suferă de podagră.
Un mijloc simplu pentru a scăpa de guturaiŭ.
Tinctura de Iod în contra înţepăreĭ insectelor.
Laptele ca cură.
Vindecarea momentană a durerilor de măsele.
Tenia (panglică).
Contra degerăturilor.
Podagra.
Boalele de stomac.
Un mijloc de altoire în contra tuberculozeĭ (ofticeĭ).
Primejdiile influenţeĭ,
Semînţa de in ca nutreţ şi ca medicament.
Un mijloc în contra inflamaţieĭ dureroase a margineĭ pleoapelor.
In contra lipseĭ de poftă dă mîncare.
Importanţa somnuluĭ.
Hemoroizii (trînjii) şi tratarea lor.
Culegerea plantelor medicinale.
Cum trebue să fie hrăniţĭ copiiĭ micĭ ?
Mijloace practice pentru tratarea histerieĭ.
Neurastenia şi tratarea eĭ.
Cum să trăim pentru ca să evităm boala de piatră la rinichĭ saŭ la băşică.
Cum se vindecă rănile de la genuchiĭ cailor.
Paralizia porcilor.
Mijloc de a preveni boalele epizootice la găinĭ.
Remediu pentru crestele degerate la găinĭ.
Moartea epidemică a puricilor.
Boala de zahăr.

Horticultura (Grădinăria)

Cultura Rozierilor (trandafirii) cu 139 figurĭ.
Ingrijirea oleandruluĭ.
Ingrijirea tuxiilor în timpul iernieĭ.
Cultura ciupercilor în pivniţă.
Cadavre de legume.
Păstrarea conopidelor în timpul iernieĭ.
Cum se pot înviora florile veştejite.
In contra puricilor, păduchilor de frunze şi altor insecte distrugătoare de plante.
Cum se pot conserva florile tăiate.
Păduchele negru de frunze.
In contra rîmelor (viermĭ de pămînt) în ghivece.
Cum se pot conserva bobociĭ de florĭ ca să înflorească iarna.
Cum se prepară o ceară bună de altoit.

Ceară de altoit rece, lichidă.
Cum facem ca smeura să rodească.
In contra putrezirei cartofilor în pivniţe.
Cum se pot apăra fragii de a fi mîncaţi de pasări.
Nutreţ atacat de omizi.
Hagimă măruntă (Schuttlanch) ca plantă de ornament.
Ingrăşăminte simplă pentru plante de cameră şi de fereastră.
Plantarea arinilor albi (Alnus).
Procedare pentru a recolta cartofi cu 3—4 săptămîni mai de vreme.
Mijloc de a conserva cartofii.
Frunzele de pătlăgele roşii şi insectele.
Distrugerea păduchilor de frunze.
Un îngrăşămînt perfect pentru rozieri.
Distrugerea păduchilor de frunze de pe pomii de spaller.
Regule preservatoare în contra larvelor de gîndaci în pepiniere.
Cultura patlagelelor roşii (tomate).
Cum se pot cultiva castraveţii timpurii.
Despre uscarea prea timpurie a castraveţilor şi a pepenilor.
Extragerea mirosului florilor.
Tăierea de vară a tufelor de agrişe şi coacăze (Pomuşoare).
O ceară de altoit eftină şi avantapioasa.
Nimicirea buruienilor pe drumurile şi cărările grădinilor.
Plantarea clematitei [clopoţel].
Udatul florilor în cameră.

Pomicultura

Impachetarea fructelor.
Nu culegeţi fructele prea de timpuriu.
Ingrăşămintea artificială a livezilor de pruni şi a grădinilor potagere.
Cultivarea pomilor roditori pitici în ghivece.
In contra cătrănirei pomilor fructiferi.
O revoluţie în tratarea pomilor fructiferi.
Spoitul cu var al pomilor.
Cum se distrug omizile de pe pomi fructiferi.
In contra insectelor distrugătoare de plante.
Mijloc în contra scurgerei de cleiu din coaja cireşilor.
Păduchele negru de frunze.
Cum se pot rodi pomi neroditori.
Cum se pot curăţi pomii de insecte.
Cum se pot întineri pomii bătrîni.
Vindecarea tăciunelui la pomii fructiferi.
Cultura pomilor.
Cum trebue îngrăşaţi pomii roditori.
Cum se pot curăţi cu uşurinţă pomii de muschiu.
Crengile rupte lipite cu cleiu.

Alifie pentru pomi.
Cum sa poate împiedica înghețarea florilor de pe pomii roditori.
Cum se poate grăbi încolțirea sîmburilor de fructe.
In contra încrețirei frunzelor persicilor.
Mirabelele (corcodușii).
Cum se poate face ca perii altoiți pe gutuĭ să aibe propriele lor rădăcini.
Cum se pot conserva pomii găunoși.

Agricultura

Mucigaiul grînelor.
Valoarea cenușei din lemne ca îngrășăminte.
Ingrășămintea solului fără creștere de vite.
In contra paraziților de grîŭ (viermi, gîndaci).
Sterilizarea solului.
Distrugerea coropișniților.
Distrugerea furnicilor.
Mijloc de a împiedica ivirea tăciunelui și mătureĭ la grîne.
Pentru a feri rapița de vătămarea insectelor.
Un mijloc sigur contra melcilor din ogoare.

Vinicultura

Conservarea prin sterilizare a mustului de fructe saŭ strugurĭ.
Micul strugure albastru.
Prepararea oțetului de vin.
Cultura, tăerea și îngrijirea viței de vie cu 152 figurĭ.
Preservarea viței de ger.

Creșterea vitelor

Despre nutrețul de iarnă.
Castanele sălbatice ca nutreț.
Influența nutririi cu frunze de varză asupra lapteluĭ.
Cel mai de timpuriŭ nutreț verde.
Borhotul de rapiță ca nutreț pentru vacile de lapte.
Ce direcție trebue să dea agronomul creșterei cailor?
Despre adăpatul vitelor.
Cauza orbireĭ cailor.
Dresarea cailor arabi.
Cum se pot obicinui scroafele cu purceĭ streinĭ.
Sămînța de in ca nutreț.
Cum se stîrpesc păduchiĭ la animale.
Un mijloc sigur pentru naș-terea caseĭ (placenteĭ).

Grămădirea de zăpadă pe copitele cailor.
Îngrijirea copitelor la mînzi.
Schiopătarea cailor.
Efectul amoniacului asupra pieleĭ hamurilor și asupra ochilor cailor.
Cum trebue să mulgem vacile
Vacile care se sug singure.
Remediŭ în contra umflăreĭ. (timpanita) vitelor cornute.
Tratamentul vacilor înainte de a făta.

Avicultura (Creșterea păsărilor)

Ouatul găinilor.
Creșterea rațelor sălbatice în Anglia.
Trifoiul ca nutreț pentru păsările de curte.
Difteria la găinĭ.
Nutreț verde pentru pasările de curtn în timpul ierneĭ.
Apa caldă ca băutură pentru pasărĭ.
Despre canarĭ.
Ouatul găinilor prin mărăcinĭ.
Ce să facem cînd găinele lasă capul în jos.

Apicultura (Creșterea albinelor)

Cultivarea albinelor.
Cea maĭ bună nutrire a albinelor în timpul primăverei.
Oglinda stupilor.
Un nutriment excelent pentru albine.
Nutriment bun pentru albine.
Putreziciunea larvelor albinelor.
In contra furnicilor de stupĭ.

Industriĭ practice și meseriĭ

Cea maĭ bună și maĭ durabilă vopsea pentru fațade.
Indicator practic pentru socotirea roțiler de schimbat (angrenage) pentru tăerea ghivendurilor.

Abonamentul la „Revista Folositoare“ coastă Leĭ 4. Provincie Leĭ 5 — pe an. Apare de două orĭ pe lună.
Editor IG. HERTZ, Bucureștĭ.